JORGE BUCAY

CALEA LACRIMILOR

CUM SĂ FACI FAȚĂ DESPĂRȚIRILOR ȘI DOLIULUI



INTROSPECTIV

JORGE BUCAY

CALEA LACRIMILOR

CUM SĂ FACI FAȚĂ DESPĂRȚIRILOR ȘI DOLIULUI



INTROSPECTIV

JORGE BUCAY

CALEA LACRIMILOR

CUM SĂ FACI FAȚĂ DESPĂRȚIRILOR ȘI DOLIULUI



Cuprins

INTROSPECTIV
DEZVOLTARE PERSONALĂ

Evoluția începe de la cunoașterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. *Introspectiv* își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

JORGE BUCAY

CALEA LACRIMILOR

CUM SĂ FACI FAȚĂ DESPĂRȚIRILOR ȘI DOLIULUI

Traducere din limba spaniolă de
IRINA BRATEȘ

LITERA
București
2020

Dr. Jorge Bucay (născut în 1949, la Buenos Aires), unul dintre cei mai cunoscuţi scriitori argentinieni contemporani, a absolvit medicina la Universitatea din Buenos Aires și s-a specializat în psihiatrie. Lucrează ca psihoterapeut și predă

la Universitatea din Durango, Mexic. Succesul lui internațional se datorează vastei sale experiențe terapeutice și extraordinarei cunoașteri a oamenilor. Cărțile sale au ajutat milioane de persoane din întreaga lume să își schimbe viața. A mai publicat, printre altele: Cartas para Claudia (Scrisori pentru Claudia, 1989), Recuentos para Demián (Povestiri pentru Demián, 1994), Cuentos para pensar (Poveşti pentru a gândi, 1997), De la autoestima al egoísmo (De la stima de sine la egoism, 1999) şi Amarse con los ojos abiertos (Iubire cu ochii deschişi, 2000). Semnează cărți ajunse pe lista de bestselleruri în Germania, Franța, Grecia, Bulgaria, Croația, Mexic și Spania, acestea fiind vândute în peste nouă milioane de exemplare și traduse în peste 30 de limbi. De același autor, la Editura Litera: Calea autodependenței, Calea întâlnirii, Calea fericirii și Calea spiritualității.

El camino de las lágrimas

Jorge Bucay

Ediție publicată prin înțelegere cu UnderCover Literary Agents

Introspectiv este o divizie a Grupului Editorial Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe

www.litera.ro

Calea lacrimilor

Cum să faci față despărțirilor și doliului

Jorge Bucay

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Teodora Nicolau

Copertă: Alex Eser

Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BUCAY, JORGE

Calea lacrimilor. Cum să faci față despărțirilor

și doliului / Jorge Bucay;

trad.: Irina Brateș – Bucureşti: Litera, 2018

ISBN 978-606-33-3015-5

ISBN EPUB 978-606-33-6016-9

Brateș, Irina (trad.)

159.923

Lui Moussy,

Susanei,

lui Jay,

lui Bachi,

ale căror absențe mi-au arătat

calea lacrimilor.

FILE DE JURNAL

În mod sigur există o cale

posibilă

și în multe feluri

personală și unică.

E posibil să existe o cale

în mod sigur

și în multe feluri

aceeași pentru toți.

Există o cale sigură

și într-un anumit fel posibilă.

Astfel încât va trebui să găsim această cale și să începem să o parcurgem. Și este posibil să fie nevoie să pornim singuri și să ne mirăm când întâlnim mai departe, pe cale, pe toți cei care în mod sigur se îndreaptă în aceeași direcție.

Ar fi bine să nu uităm această cale finală, solitară, personală și definitivă – este puntea noastră către ceilalți, singura legătură care ne unește

iremediabil cu lumea materială.

Fiecare poate numi destinația finală așa cum dorește: fericire, dezvoltare personală, evoluție, iluminare, înțelegere, pace, succes, culme sau pur și simplu final… e același lucru. Cu toții știm că a ajunge acolo cu bine este provocarea noastră.

Unii se vor rătăci pe cale și, din acest motiv, vor ajunge mai târziu, dar vor fi și unii care vor găsi o scurtătură și se vor transforma în călăuze pricepute ale celorlalți.

Unele dintre aceste călăuze mi-au arătat că există multe moduri de a ajunge, căi de acces infinite, mii de abordări, zeci de rute care ne conduc pe calea corectă. Căi pe care le vom parcurge una câte una. Desigur, există căi care fac parte din toate rutele trasate.

Căi care nu pot fi evitate.

Căi care trebuie parcurse dacă îți propui să mergi mai departe.

Căi pe care învățăm ce trebuie să știm pentru a ajunge la ultima etapă.

Din punctul meu de vedere, există patru astfel de căi inevitabile:

Prima, calea acceptării definitive a responsabilității asupra propriei vieți, pe care o numesc

Calea autodependenţei

Cea de-a doua, calea descoperirii celuilalt, a dragostei și sexului, pe care o numesc

Calea întâlnirii

Cea de-a treia, calea pierderilor și a doliului, pe care o numesc

Calea lacrimilor

Cea de-a patra, calea plenitudinii și a căutării sensului, pe care o numesc

Calea fericirii.

Pe parcursul călătoriei mele, am consultat notele de călătorie pe care le-au lăsat alții și mi-am folosit o parte din timp pentru a desena propriile hărți ale itinerarului.

Hărțile acestor patru căi pe care le-am trasat s-au transformat în toți acești ani în file de jurnal, care m-au ajutat să revin la traseu de fiecare dată când mă rătăceam.

Poate aceste File de jurnal îi pot ajuta pe unii care, la fel ca mine, se rătăcesc și poate și pe aceia care sunt capabili să găsească scurtături. În orice caz, harta nu este niciodată teritoriul și va trebui să corectăm traiectoria de fiecare dată când propria noastră experiență întâlnește o eroare a cartografului. Numai așa vom ajunge pe culme.

Să sperăm că ne întâlnim acolo.

Ar însemna că voi ați ajuns deja.

Ar însemna că am reușit și eu…

ALEGORIA TRĂSURII (III)

Privind către dreapta, mă surprinde o mișcare bruscă a trăsurii.

Privesc calea și îmi dau seama că era cât pe ce să o luăm pe altă potecă.

Îi strig vizitiului să aibă grijă, și el se întoarce imediat din drum.

Nu-mi dau seama cum a putut fi atât de neatent încât să nu observe că s-a îndepărtat de drum.

Poate că îmbătrânește.

Întorc capul spre stânga, pentru a-i face semn tovarășului meu de drum și a-i spune că totul este în ordine… dar nu-l văd.

Trag o sperietură zdravănă, nu ne-am mai rătăcit unul de celălalt până acum.

De când ne știm, nu ne-am despărțit nici o clipă.

Era un pact nescris.

Ne opream dacă unul dintre noi se oprea.

Acceleram când celălalt grăbea pasul.

Ocoleam împreună dacă oricare din noi doi hotăra astfel…

Iar acum a dispărut.

Dintr-odată nu-l mai văd.

Mă ridic ca să mă uit în ambele părți ale drumului, dar în zadar.

Degeaba.

Îl întreb pe vizitiu, care îmi mărturisește că, de ceva timp, adormise pe banchetă. Argumentul său e că, de când merg împreună, de multe ori unul din cei doi vizitii dormea puțin, având încredere că celălalt urmărea drumul.

Uneori, nici caii nu mai impuneau un ritm propriu și mergeau în ritmul impus de caii echipajului de alături.

Eram ca două persoane conduse de aceeași dorință, ca două persoane cu un intelect unic, ca două ființe care locuiesc într-un singur trup.

Și dintr-odată,

singurătatea,

liniștea,

confuzia…

Să se fi accidentat în timp ce eu, cu gândul în altă parte, nu mă uitam?

Poate caii au luat-o în direcţia greșită, profitând că ambii vizitii dormeau…

Poate trăsura a luat-o înainte fără ca măcar să observe absența noastră, și acum își continuă drumul.

Mă aplec încă o dată pe geam și strig:

– Hei!

Aștept câteva secunde și repet în tăcerea care s-a lăsat:

– Heeei!

Și încă o dată:

– Unde ești???

…

Nici un răspuns.

Să mă întorc să îl caut…

ar fi mai bine să rămân pe loc și să aștept să vină…

sau poate să grăbesc pasul, ca să-l întâlnesc?

A trecut mult timp de când nu mi-am mai propus să iau astfel de decizii.

Hotărâsem, atunci și acolo, să mă las purtat alături de el oriunde ar fi dus drumul.

Dar acum…

Teama că s-ar fi putut rătăci și îngrijorarea ca nu cumva să i se fi întâmplat ceva lasă loc unei emoții diferite.

Și dacă a hotărât să nu mai meargă împreună cu mine?

După un timp, îmi dau seama că, oricât l-aș aștepta, nu are să se mai întoarcă niciodată.

Cel puțin, nu în acest loc.

Opțiunea este să continui sau să îmi aștept moartea chiar aici.

Să îmi aștept moartea.

Mă tentează această idee.

Desham caii și îi spun vizitiului să coboare.

Privesc totul: trăsura, vizitiul, caii, pe mine însumi…

Așa mă simt: divizat, pierdut, distrus.

Gândurile mele, pe de o parte, emoțiile mele, pe de altă parte, corpul meu, pe de alta, sufletul meu, spiritul meu, conștiința de sine, paralizată.

Ridic ochii și privesc drumul.

Din locul în care sunt, peisajul pare o mlaștină.

Câțiva metri mai în față, pământul se transformă în noroi.

Sute de bălți și noroaie îmi arată că poteca pe care o urmez este periculoasă și accidentată…

Nu ploaia a îmbibat pământul.

Ci lacrimile tuturor celor care au trecut înainte pe acest drum, plângând din pricina unei pierderi.

Și lacrimile mele, cred… vor uda în curând poteca…

1

Începe calea

Astfel începe calea lacrimilor.

Astfel, conectându-ne cu durerea.

Pentru că astfel intrăm pe această potecă, cu această greutate, cu această povară.

Și, de asemenea, cu o credință inevitabilă, deși întotdeauna înșelătoare, cu presupusa conștiință a faptului că nu o vom suporta.

Deși pare incredibil, toți gândim, când începem acest drum, că este insuportabil.

Nu este vina noastră sau cel puțin nu este numai vina noastră…

Am fost pregătiți de către cei mai influenți dintre educatorii noștri pentru a crede că suntem practic incapabili să suportăm durerea unei pierderi, că nimeni nu poate depăși moartea unei ființe dragi, că vom muri dacă persoana iubită ne părăsește și că nu vom putea suporta nici măcar o clipă suferința extremă a unei pierderi importante, pentru că tristețea este nefastă și distructivă…

Iar noi trăim astfel, lăsându-ne influențați de aceste gânduri.

Desigur, așa cum se întâmplă aproape întotdeauna, aceste „convingeri" învățate și transmise prin educație sunt o companie periculoasă, și în majoritatea cazurilor acționează ca niște dușmani care ne lasă cu o suferință mult mai mare decât cea pe care se presupune că o evită. În cazul doliului, de exemplu, conducându-ne către destinația nesănătoasă care ne abate de la calea către eliberarea noastră definitivă de ceea ce nu mai există.

Există o poveste care se spune că e adevărată.

Se pare că s-a petrecut într-un loc din Africa.

Șase mineri lucrau într-un tunel foarte adânc și extrăgeau minereuri din măruntaiele pământului. Dintr-odată, un val de pământ s-a prăbușit peste ei și i-a izolat de exterior, astupând ieșirea tunelului. În liniște, fiecare i-a privit pe ceilalți. Dintr-o privire, oamenii au evaluat situația. Cu experiența lor, și-au dat seama rapid că marea problemă va fi oxigenul. Dacă totul mergea bine, le rămâneau trei ore de aer, cel mult trei ore și jumătate.

Multă lume de afară avea să afle că erau blocați acolo, dar o astfel de prăbușire ar fi însemnat să foreze încă o dată mina pentru a ajunge să-i caute. Oare ar fi putut să o facă înainte ca aerul să se termine?

Minerii, oameni cu experiență, au decis că trebuiau să economisească tot oxigenul posibil.

Au stabilit să se miște cât mai puțin, au stins lămpașele pe care le aveau la ei și s-au întins în liniște pe jos.

Amuțiți de gravitatea situației și stând nemișcați în întuneric, le era greu să calculeze trecerea timpului. Din întâmplare, numai unul dintre ei avea ceas. Lui i se adresau toate întrebările: cât timp a trecut? Cât mai e? Și acum?

Timpul se târa, câteva minute păreau o oră, și disperarea provocată de fiecare răspuns mărea și mai mult tensiunea. Șeful minerilor și-a dat seama că, dacă o țineau așa, anxietatea avea să-i facă să respire mai repede, iar asta îi putea omorî. Astfel că i-a ordonat celui care avea ceas să controleze numai el trecerea timpului. Nimeni să nu mai pună întrebări. El avea să-i anunțe o dată la jumătate de oră.

Respectând ordinul, minerul cu pricina se tot uita la ceas. Și când a trecut prima jumătate de oră, a spus: „a trecut jumătate de oră“. S-a auzit un murmur printre ei, iar teama se simțea în aer.

Cel cu ceasul și-a dat seama că, pe măsură ce trece timpul, avea să fie din ce în ce mai groaznic să le comunice că minutul final se apropie. Fără să se consulte cu nimeni, a decis că ceilalți nu merită să moară suferind. Așa că, data următoare când i-a mai anunțat că trecuse o jumătate de oră, în realitate trecuseră 45 de minute.

Nu aveau cum să observe diferența, așa că nimeni nu și-a pus nici un fel de întrebări.

Susținut de succesul înșelătoriei, a făcut al treilea anunț după aproape o oră. Spuse „a mai trecut jumătate de oră…“ iar cei cinci au crezut că stătuseră blocați în subteran o oră și jumătate, și toți s-au gândit cât de greu trece timpul.

Așa a continuat cel cu ceasul, la fiecare oră completă informându-i că trecuse jumătate de oră.

Cei din echipajul de salvare știau în ce încăpere erau blocați și că avea să fie dificil să reușească să ajungă mai devreme de patru ore.

Au ajuns după patru ore și jumătate. Cel mai probabil aveau să-i găsească pe cei șase mineri morți.

I-au găsit vii pe cinci dintre ei.

Numai unul murise asfixiat… cel care avea ceasul.

Aceasta este forța convingerilor din viața noastră.

Iată ce pot ajunge să facă din noi condiționările care ne-au fost induse.

De fiecare dată când nutrim certitudinea că se va întâmpla ceva iremediabil sinistru, neștiind cum (sau știind), vom avea grijă să producem, să căutăm, să grăbim sau cel puțin să nu împiedicăm (chiar și doar un pic) să ni se întâmple acel lucru groaznic și prevăzut.

În același timp (ca în poveste), mecanismul funcționează și invers:

Atunci când credem și avem convingerea că, într-un fel sau în altul, putem merge înainte, posibilitățile noastre de a avansa se multiplică.

Bineînțeles, dacă echipa de salvare ar fi întârziat douăsprezece ore, minerii nu s-ar fi putut salva doar prin puterea gândului. Nu spun că atitudinea pozitivă în sine e capabilă să schimbe destinul sau să evite tragediile. Spun doar că acele convingeri distructive influențează fără îndoială modul în care fiecare dintre noi face față dificultăților.

Povestea minerilor ar trebui să ne facă să ne gândim la aceste influențe. Iar acesta este primul lucru pe care trebuie să-l învățăm. Este obligatoriu să începem de aici, pentru că unul dintre cele mai influente și mai false mituri culturale pe care ni le însușim în contextul educației noastre este exact acela că nu suntem pregătiți pentru durere și nici pentru pierdere.

Repetăm aproape fără să ne gândim:

„Nu aș putea trăi dacă aș pierde acel lucru.“

„Nu aș putea suporta să nu am asta.“

„Nu aș putea suporta să nu obțin cutare lucru.“

Când vorbesc despre mecanismele care generează dependență, spun că atunci când aveam doar câteva ore sau zile, era clar (deși eu încă nu știam) că nu puteam supraviețui fără mama sau cel puțin fără cineva care să-mi ofere îngrijirile materne necesare. Mama era atunci pur și simplu indispensabilă pentru existența mea, dat fiind că nu puteam trăi fără ea. După ce am împlinit trei luni, bineînțeles că am devenit și mai conștient de această necesitate, dar l-am descoperit și pe tata, și am început să-mi dau seama că, într-adevăr, nu puteam trăi fără ei. După un timp, deja nu mai era vorba despre tata și mama, ci despre familia MEA, sursa de unde „izvora“ tot ceea ce îmi era necesar: dragostea, compania, jocul, protecția, cadourile, aprecierea, sfatul…

Familia mea includea multă lume: îi includea pe fratele meu, câțiva unchi și pe unii dintre bunicii mei. Îi iubeam din suflet și simțeam, îmi amintesc bine acest lucru, că nu puteam trăi fără familia mea.

Apoi a apărut școala și, odată cu ea, învățătorii, domnișoara Angeloz, domnul Almejún, domnișoara Mariano și domnul Fernández, pe care i-am considerat la vremea respectivă indispensabili în viața mea. La școala República del Perú l-am cunoscut și pe primul meu prieten, dragul de „Pocho“ Valiente, de care, așa credeam în acel moment, nu m-aș fi putut despărți niciodată, niciodată.

Au urmat apoi prietenii mei din școala generală și, bineînțeles, Rosita…

Rosita, prima mea iubită, fără de care, bineînțeles, ȘTIAM că nu aș fi putut trăi.

Și apoi grupul de teatru, prietenii de biliard și universitatea, care întruchipa cariera, viitorul, profesia; mă gândeam că, în mod sigur, nu aș putea trăi fără cariera mea.

Până când, după alte câteva iubite, și ele indispensabile, am cunoscut-o pe Perla.

Am simțit imediat ceea ce credeam că nu mai simțisem niciodată până atunci: că nu puteam trăi fără ea.

Probabil din acest motiv am întemeiat o familie, fără de care nu aș fi putut trăi în nici un caz.

Și astfel, încet și în timp, am adunat idei, descoperind și alte lucruri indispensabile: spitalul, pacienții mei, învățământul, câțiva prieteni, munca, siguranța economică, acoperișul propriu deasupra capului și, mai târziu, alte persoane, alte situații și alte fapte, fără de care nici eu și nici altcineva în locul meu nu ar putea trăi în mod rezonabil.

Până într-o zi…

Exact pe 23 noiembrie 1979.

Fără nici un motiv pentru care să fie aceasta, și nu altă zi.

Mi-am dat seama că nu puteam trăi fără mine.

Niciodată, niciodată nu îmi dădusem seama de asta.

Niciodată nu observasem cât de indispensabil eram pentru mine însumi.

Stupid, nu?

Am știut tot timpul fără cine nu puteam trăi și niciodată nu-mi dădusem seama, până la treizeci de ani, că, mai presus de orice, nu puteam trăi fără mine.

Oricum, a fost interesant să confirm în fiecare zi că mi-ar fi cu adevărat greu să trăiesc fără unele dintre aceste lucruri și persoane, dar asta nu schimba absolut deloc valoarea noii mele constatări.

Mi-ar fi imposibil să trăiesc fără mine.

Atunci am început să mă gândesc că unele dintre lucrurile pe care le-am realizat și unele dintre persoanele fără de care credeam că nu pot trăi poate într-o zi nu aveau să mai fie. Persoanele puteau hotărî să plece, nu neapărat să moară, ci pur și simplu să nu mai existe în viața mea. Lucrurile se puteau schimba, și situațiile puteau să se transforme complet față de cum le știam. Și am început să înțeleg că trebuia să învăț să mă pregătesc pentru a putea trece prin aceste pierderi.

Bineînțeles că nu este același lucru dacă cineva pleacă sau dacă acel cineva moare. În mod sigur, nu este același lucru să te muți dintr-o casă mai rea într-o casă mai bună. Sigur că nu e la fel să schimbi o mașină făcută zob cu o mașină nouă.

Este evident că trăirea pierderii nu este aceeași în nici unul dintre aceste exemple, dar e bine să lămurim de la început că apare întotdeauna o durere când lăsăm în urmă ceva care exista, pentru a intra în alt loc în care nu există altceva decât ceea ce este. Iar acest lucru care este nu e același ca până acum.

Și, repet, indiferent dacă acest proces este interior sau extern, implică ÎNTOTDEAUNA un proces de adaptare activă la ceea ce are nou lucrul diferit și la ceea ce are diferit lucrul nou, chiar dacă este mai bun.

Acest proces este cunoscut sub denumirea de „prelucrare a doliului“ și, după cum îi arată deja numele, este dureros.

Chiar așa evident cum pare, nu voi înceta niciodată să îi avertizez pe cei care încep acest drum:

Doliul… doare.

Și nu poți face nimic ca să nu te doară.

Sigur, faptul că mă gândesc (sau îmi dau seama) că mă îndrept către ceva mai bun decât ceea ce am lăsat în urmă este de multe ori un excelent premiu de consolare, o mică bucurie ce compensează durerea pe care o produce lucrul pierdut. Însă atenție:

Compensează, dar nu evită,

Atenuează, dar nu anulează,

Te stimulează să mergi înainte, dar nu elimină durerea.

Nu voi uita niciodată ziua în care am plecat din primul meu cabinet medical.

Era un mic apartament închiriat, într-o stare proastă, cu o singură cămăruță, întunecos, destul de urât. La vremea aceea îmi plăcea să glumesc spunând că nu mă ocupam de psihanaliza freudiană deoarece pacienții nu ar avea unde să se întindă în acest cabinet, ci ar trebui să stea pe scaun.

Într-o zi, când am început să am venituri mai mari, am decis să plec din acest apartament și să mă mut într-un cabinet mai mare, cu două camere, mai bine situat.

Pentru mine era un salt impresionant, un simbol al dezvoltării mele și un mod de a aprecia că totul începea să meargă în profesia mea.

Fără îndoială, părăsirea acestui loc unde începusem să lucrez, abandonarea acestui prim cabinet de consultații pe care îl avusesem, m-a afectat foarte mult. Dacă nu ar fi fost fratele meu Cacho, care a venit să mă ajute să scot lucrurile, aș fi rămas pe scaun, așa cum eram când a venit el, privind pereții, privind tavanul, privind crăpăturile din baie, caloriferul electric… pentru că nici nu aș fi putut începe să pun lucrurile în cutii.

Și când a venit Cacho, îmi amintesc că mi-a spus:

– Ce se întâmplă?

– Nimic… o iau încet, am spus, iar fratele meu mi-a răspuns:

– Lasă prostiile, sunt cu camioneta jos.

El mi-a venit în ajutor și a început să desprindă tablourile de pe pereți și să le pună pe jos, iar eu spuneam lucruri de genul:

– Nu, pe ăsta lasă-l la sfârșit… și, în mod absurd, îl agățam înapoi la „locul lui".

El așeza lucrurile în cutii, iar eu le scoteam să le privesc…

El cobora cu liftul ca să ducă mobila veche la camionetă, și când se întorcea, eu mai agățasem la loc vreun tablou…

Și asta ore în șir…

Și totul ca să părăsesc acest loc și să plec spre ceva mai bun, către locul pe care îl alesesem pentru viitorul meu și pentru confortul meu…

Incredibil este că eu știam acest lucru și eram perfect conștient de el, dar asta nu mă scutea de durerea de a mă gândi la acel lucru pe care îl părăseam.

Trebuie să gestionezi întotdeauna lucrurile pe care le părăsești.

Trebuie să lași întotdeauna în urmă, în trecut, lucrurile care au rămas în ziua de ieri.

Ceea ce a rămas în urmă, în trecut, nu mai este aici, nici măcar, repet, nici măcar dacă aceste lucruri continuă să fie…

Vreau să spun că sunt căsătorit de 30 de ani cu soția mea, eu știu că ea este întotdeauna aceeași, are același nume, același prenume, o pot recunoaște, seamănă destul cu cea care era, dar știu în același timp că nu este aceeași.

În multe privințe, ea este cu totul alta.

Firește că, din punct de vedere fizic, ne-am schimbat amândoi (eu mai mult decât ea), dar dincolo de asta, când mă gândesc la acea Perla care era Perla, o compar cu cea care este azi. Și în multe privințe, mi se pare că îmi place mai mult acum.

Și spun că, dacă o compar cu cea care a fost, Perla de acum este fantastică și este minunat să-ți dai seama cât a crescut, este spectaculos; dar asta nu înseamnă că nu am fost nevoit să țin doliu pentru acea Perla care a fost.

Și gândiți-vă că nu vorbesc de moartea nimănui, nici de abandonarea cuiva, vorbesc pur și simplu de cineva care era într-un fel și care azi este altfel.

Încă o dată, faptul că prezentul este mai bun decât trecutul nu înseamnă că nu trebuie să gestionez doliul.

Afirm prin urmare că trebuie să învățăm să parcurgem acest drum, care este drumul pierderilor, trebuie să învățăm să vindecăm aceste răni care se produc atunci când ceva se schimbă, când celălalt pleacă, atunci când povestea se încheie, atunci când nu mai avem ce aveam sau credeam că avem (pentru că nici măcar nu e important dacă îl aveam sau nu cu adevărat). Un doliu este necesar și pentru a gestiona pierderea pe care o implică anularea unui proiect, abandonarea unei speranțe sau certitudinea ireversibilă că niciodată nu voi avea ceea ce speram sau doream să am într-o bună zi.

Acest traseu are regulile sale, are normele sale. Acest drum are hărțile sale, iar dacă le cunoști, aceasta te va ajuta cu siguranță să ajungi mai întreg la capătul drumului.

Un om de știință excepțional, pe care îl chema Korzybski, spunea că, în realitate, construim cu TOȚII un fel de schemă a lumii în care locuim, o „hartă" a teritoriului în care trăim. Dar harta, precizează corect Korzybski, nu este teritoriul.

Harta abia dacă este harta noastră. Este ideea pe care o avem despre cum este realitatea, deși de multe ori este modificată de prejudecățile noastre. De aceea, deși nu corespunde exact cu realitatea, deși este foarte departe de a semăna cu realitatea celorlalți, ACEASTA este harta în care trăim.

Nu trăim în realitate, ci în imaginea pe care o avem despre ea.

Dacă pe harta mea am marcat că aici, în camera mea, există un copac, deși nu e, deși nu a existat niciodată, în mod sigur voi ocoli acest copac tot restul vieții mele.

Deși copacul nu se află pe harta ta, iar tu treci prin acel loc fără teamă și fără să observi ceva.

Iar când o să mă vezi ocolind trunchiul, o să-mi spui:

– Ce faci, ai înnebunit?

Din afara hărții mele, acest comportament poate părea stupid și chiar nostim, dar, de fapt, de multe ori se poate dovedi periculos.

Odată, un bețiv mergea pe un câmp.

Dintr-odată, a văzut că veneau spre el doi tauri, unul adevărat, și celălalt imaginar.

Omul a luat-o la fugă ca să scape de amândoi, până când a reușit să ajungă într-un loc unde a văzut doi copaci enormi.

Unul dintre copaci era și el imaginar, dar din fericire, celălalt era adevărat.

Bețivul… beat fiind, a încercat să se urce în copacul imaginar…

În timp ce încerca, taurul real l-a înșfăcat pe bietul amărât.

Și, bineînțeles, am încălecat pe-o șa…

Adică felul în care voi trece prin procesul pierderii depinde de cum am trasat această hartă a vieții mele, depinde de locul pe care îl ocupă fiecare lucru în schema mea, depinde de convingerile care îmi configurează ruta. Un drum

care începe atunci când are loc sau când îmi dau seama de o pierdere și se termină atunci când această pierdere a fost depășită.

Utilitatea lacrimilor

Nu se poate vorbi despre doliu și despre pierderi fără să cunoaștem ușoara stare de disconfort pe care sigur ne-o va produce discuția pe această temă. Mă justific gândindu-mă că este o stare care merită oarecum trăită, în sensul de a învăța unele lucruri sau a le repeta pe altele, pentru a sistematiza ceea ce, posibil, știm cu toții. Altfel spus, nu cred că vreunul dintre lucrurile pe care le scriu aici va fi străin sau misterios pentru cei care îl citesc. Într-un fel sau altul, toți am văzut, am trăit, am simțit sau am fost aproape de ceea ce simțeau ceilalți în legătură cu o durere. În diferite stiluri și cuvinte, aproape tot ce vei citi a fost scris, spus sau arătat înainte de acest moment.

Unul dintre lucrurile pe care le-am învățat este că faptul de a te gândi, de exemplu, la moartea unei ființe dragi este una pentru cel care a trăit-o, și alta pentru cine numai vorbește despre asta. O veste proastă pentru cei care citesc aceste rânduri este în același timp o situație fericită pentru mine, pentru că în momentul în care scriu, eu nu am trecut prin moartea nici unei rude apropiate (părinții mei, la cele peste optzeci de primăveri, își duc bătrânețea cu o sănătate psihică și fizică de invidiat).

Oricât de mult am citit despre asta, oricât de mult i-aș fi văzut suferind pe alții, oricât de mult aș fi fost alături de alții, simt că este aproape insolent să scriu despre subiect fără să fi trecut prin aceasta, fără să mi se fi întâmplat personal, iar această lămurire este oarecum o scuză pentru a-mi da curajul să o fac. Știu că în acest punct, cel al doliului, experiența lucrului trăit și suferit ne învață într-adevăr mult mai mult, incredibil mai mult decât tot ce ar putea citi cineva.

Dar această carte nu vorbește numai despre moartea unor ființe dragi. Pe parcursul vieții, pierderile constituie un fenomen mult mai amplu și, ne place sau nu, universal. Suferim pierderi nu numai prin intermediul morții, ci și al abandonului, schimbându-ne, mergând mai departe. Pierderile noastre, așa cum am spus deja, includ și renunțările conștiente sau inconștiente la visurile noastre romantice, anularea speranțelor noastre irealizabile, a iluziilor de libertate, de putere și siguranță, cât și pierderea tinereții noastre, acea individualitate ireverențioasă care se credea străină pentru totdeauna de riduri, invulnerabilă și nemuritoare.

Pierderi care, conform celor spuse de Judith Viorst, ne însoțesc de-a lungul întregii vieți, pierderi necesare, cum le numește ea, pierderi care apar atunci când ne confruntăm nu numai cu moartea unei persoane dragi, nu numai cu probleme materiale, nu numai cu anumite părți din noi care au dispărut, ci și atunci când trecem prin lucrurile inevitabile pe care autoarea ni le descrie ca fiind conștientizări de neocolit…

Trebuie neapărat să acceptăm și este benefic să știm…

•că oricât de mult ne-ar iubi, mama noastră ne va părăsi, iar noi o vom părăsi pe ea;

•că părinții noștri nu ne vor iubi niciodată exclusiv pe noi;

•că lucrurile care ne dor nu pot fi îndreptate întotdeauna cu sărutări;

•că va trebui să acceptăm dragostea amestecată cu ura și binele amestecat cu răul;

•că tatăl tău (sau mama ta) nu se va căsători cu tine și nici nu vei reuși să fii așa cum spera familia ta să fii (mai mult, e posibil să nu fie de acord nici cu persoana pe care ai ales-o pentru a-i înlocui în inima ta);

•că unele dintre alegerile noastre sunt limitate de anatomia noastră;

•că există defecte și conflicte în toate relațiile umane;

•că dorințele persoanelor pe care le iubim nu coincid întotdeauna cu ale noastre, iar uneori nici măcar nu sunt compatibile cu ele;

•că nu contează cât de ingenioși și precauți suntem, uneori ne vine rândul să pierdem…;

•că, în această lume, avem o condiție implacabil trecătoare.

Și, cel mai greu de acceptat (cel puțin pentru mine), deși nu mai puțin cert deoarece e greu de acceptat:

•că suntem absolut incapabili să le oferim ființelor dragi protecția pe care am dori-o împotriva oricărui pericol, a oricăror dureri, împotriva frustrărilor, timpului pierdut, bătrâneții și morții.

Aceste pierderi fac parte din viața noastră, sunt constante universale și inevitabile. Și le numim pierderi necesare deoarece creștem prin intermediul lor.

Într-adevăr, suntem cine suntem datorită tuturor lucrurilor pe care le-am pierdut și modului în care ne-am comportat în fața acestor pierderi.

Bineînțeles că trasarea acestei hărți ne situează într-un climat diferit de cel pe care unii dintre voi l-au putut întâlni parcurgând calea autodependenței sau cea a întâlnirii. Acel climat era cel al descoperirii de sine, al descoperirii bucuriei, al posibilității de a fi ceea ce ești alături de alții. Dar discuția despre gestionarea doliului nu pare un subiect care să ne aducă bucurie, care să ne aducă veselie, pentru că are un punct sensibil care, așa cum am spus mai devreme, ne conectează la durere. Dar această cale, cea a lacrimilor, este cea care ne învață să acceptăm legătura vitală dintre pierdere și dobândire.

Această cale ne arată că trebuie să renunțăm la ceea ce nu mai este și că aceasta înseamnă maturizare.

Parcurgând-o, vom înțelege că pierderile tind să fie problematice și dureroase, dar că numai prin intermediul lor ne vom transforma în ființe umane pe deplin dezvoltate.

Am spus la început că obiectivul final al căii lacrimilor este gestionarea doliului în urma unei pierderi. Acest proces mai este numit și „elaborare“.

Elaborare	și	Doliu
↓		↓
„Elaborare“, care provine de la „labor“, travaliu		Doliu, care provine de la „dolor“, durere

Așa cum spune Sigmund Freud în Doliu și melancolie, gestionarea doliului este un travaliu… un TRAVALIU.

Travaliul de a accepta noua realitate.

Proces	de	Acceptare
↓		↓
Care înseamnă timp și schimbare		Care înseamnă să nu mă mai lupt cu realitatea care nu este așa cum mi-aș do

Ciclul contactului

Fiecare pierdere este diferită și, din acest motiv, nu le putem pune pe toate în aceeași oală și nici nu putem analiza toate procesele de doliu din aceeași perspectivă. Desigur, din punct de vedere psihologic, diferența ține de dificultatea presupusă de efectuarea acestui travaliu sau de nuanțele drumului; dar etapele și desfășurarea procesului doliului sunt mai mult sau mai puțin echivalente în cazul unei despărțiri, al unei pierderi materiale lipsite de importanță sau în fața morții unei persoane foarte apropiate. Orice proces de adaptare la o pierdere se poate descrie, dincolo de cauzele sale, începând din punctul zero, comun oricărei situații posibile, pe care noile științe comportamentale îl numesc fără deosebire punctul de începere sau punctul de retragere.

Pentru a înțelege mai bine acest concept, este necesar să intrăm într-o descriere ceva mai teoretică sau cel puțin mai tehnică.

Fiecare persoană răspunde la stimulii externi urmând un anumit tipar de comportament. O mare parte a descrierii relației noastre cu universul care ne înconjoară s-ar putea sintetiza în tiparul menționat, un joc permanent și alternant de contact și retragere.

Punctul zero (începere sau retragere) este locul în care persoana este izolată de ceea ce nu s-a întâmplat încă sau la limita a ceva care se întâmplă și despre care nu a aflat încă.

Un stimul care se află în exterior, fără nici o relație cu persoana respectivă.

Dacă mă pregătesc să intru într-o ședință la care participă oameni pe care nu îi cunosc, situația în punctul zero ar fi înainte de a intra, poate chiar înainte de a porni către locul în care se ține aceasta.

Când ajung, mă confrunt cu situația în care lumea s-a adunat deja.

Am o senzație, plăcută sau neplăcută. Adică simt ceva. Simțurile mele mă informează cu privire la unele lucruri. Văd lumea, aud zgomotele, se apropie cineva. Am senzații olfactive, auditive, vizuale, corporale, poate tremur ușor și sunt transpirat. În urma senzațiilor, „îmi dau seama“, conștientizez ceea ce se întâmplă. Adică, analizându-mi percepția, deduc că este vorba despre o ședință oficială, că sunt multe persoane de față și îmi spun: „Vaai, unii mă privesc“. Îmi dau seama ce se întâmplă, de faptul că îmi stimulează senzațiile.

După ce îmi dau seama sau iau act de ce se întâmplă, mi se mobilizează emoțiile. Simt o mulțime de lucruri, dar deja nu prin intermediul simțurilor, al urechilor, ochilor, gurii, nu de data aceasta. Încep să simt că mă sperie ceva, că îmi place sau mă neliniștește. Simt plăcere, neliniște și emoție. Simt teamă, chef, dorință, plăcere de a-i vedea sau teamă pentru rezultatul întâlnirii.

Emoții care clocotesc înăuntrul meu.

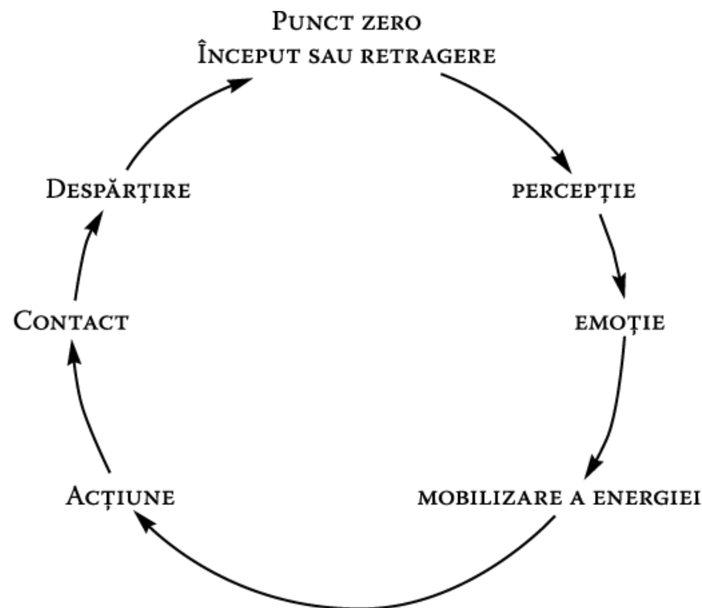
Odată ce aceste emoții există, încep să se lupte ca să se transforme în acțiune. Simt energia din mine care face eforturi pentru a mă împinge să acționez[1]. Mă sperii și plec, rămân și încep să vorbesc despre una sau alta, decid să-mi povestesc sau nu emoțiile și să le ascund, să le disimulez sau orice altă acțiune.

Este momentul contactului, punctul-cheie.

Contactul este posibilitatea de a stabili o relație concretă cu stimulul exterior.

Contactul înseamnă: nu numai că am senzații, îmi dau seama, mă mobilizez și acționez, ci în plus trăiesc, îmi asum situația în care sunt implicat. Sunt în contact.

Și, după ce sunt în contact un timp, din motive de conservare, de sănătate, ca urmare a epuizării ciclului sau ca urmare a dispariției emoției, îmi iau rămas-bun și mă retrag.Mă îndepărtez pentru a rămâne cu mine însumi și pentru a începe din nou.



Să ne gândim la un exemplu clasic, cel al pictorului și al tabloului său.

Pictorul se oprește în fața pânzei pe care nu a început să o picteze și are senzația provocării pe care o implică albul pânzei. Își dă seama de vidul pe care îl are în față și devine tot mai conștient că trebuie să facă ceva cu ce se află în fața ochilor săi. Artistul asistă, s-ar putea spune fără să poată evita acest lucru, la iureșul emoțiilor sale. Începe să simtă emoții față de această pânză albă și dorința de a picta. Și atunci trece la acțiune, apucă o pensulă cu vopsea, se apropie de pânză și pictează pe ea, ceea ce reprezintă transpunerea în acțiune a unei emoții pe care o simțea.

După ce aplică două, trei tușe, pictorul se oprește, face câțiva pași în spate și privește.

Acesta este momentul pe care îl numim „înainte de retragere“.

Când se retrage și privește, își dă seama, percepe ceea ce vede acum și trăiește senzația a ceea ce a transpus în tablou. La numai câteva secunde sau minute, își dă seama cum este opera sa și simte încă o dată o mulțime de emoții, are încă o dată conștiința a ceea ce vede și decide încă o dată că trebuie să facă ceva. Încă o dată această senzație se transformă în acțiune. Artistul se apropie de pensulă și de paletă. Un timp pictează din nou, înainte de a face un pas înapoi, pentru a începe un nou ciclu.

Întreaga noastră viață este marcată de momente în care, de la distanță sau în izolare, descoperim senzații și ne mobilizăm emoțiile, care, așa cum am spus, constituie energie potențială în slujba a ceea ce urmează.

Atunci când reușesc să transform aceste emoții într-o acțiune coerentă, aceasta mă pune în contact cu lucrul respectiv. Îl trăiesc, acționez în el și, într-o mai mică sau mai mare măsură, îl modific.

Când situația s-a consumat sau se schimbă în urma intervenției mele (sau când sunt epuizat în urma experienței trăite), mă retrag încă o dată, dar nu în sensul de a pleca, ci de a începe din nou.

Această mică schemă, cum am spus, oarecum tehnică, este baza a ceea ce semnifică atitudinea bazată pe experiență în fața vieții și o aduc în discuție pentru a lămuri faptul că procesul doliului nu este nici mai mult, nici mai puțin decât un caz particular al „contactului sau retragerii" și că, de fapt, calea lacrimilor este calea de învățare a parcurgerii acestui ciclu, fără întreruperi, fără întârzieri, fără opriri și fără ocolișuri.

În gestionarea doliului, stimulul perceput în urma retragerii simple este pierderea. Uneori imediat, și în alte dăți nu tocmai, îmi dau seama ce se întâmplă, că am pierdut acel lucru pe care îl aveam sau pe care credeam că îl am. Îmi pare rău. În simțurile mele se articulează o mulțime de lucruri, încă nu emoțiile mele, ci simțurile mele. Și mai târziu, în fața acestor impresii negative sau dezagreabile, îmi dau seama pe deplin de ceea ce s-a întâmplat.

Într-adevăr, acum apar și mă invadează o mulțime de emoții diferite și uneori contradictorii care precedă, ca întotdeauna, mișcarea. Emoția este cea care pregătește corpul pentru acțiune. Emoția în sine este jumătatea procesului. Cealaltă jumătate este acțiunea. Astfel încât ceea ce fac imediat este să mă încarc cu energie, cu putere, cu voință. Transformarea acestor emoții în acțiuni îmi va permite să conștientizez cu adevărat absența a ceea ce nu mai este. Iar conștientizarea absenței, contactul cu temuta absență este ceea ce îmi va permite ulterior acceptarea unei noi realități, o înțelegere definitivă înaintea revenirii la mine însumi.

Mi-ar plăcea să-ți împărtășesc o poveste care a ajuns la mine acum câțiva ani, prin intermediul unor cititori, și pe care am dăruit-o la rândul meu, într-un moment important și plin de succes al vieții sale, dragului meu prieten Marcelo.

Martín trăise o mare parte a vieții cu intensitate și bucurie.

Într-un fel, intuiția îl călăuzise atunci când inteligența nu reușea să îi arate calea cea mai bună.

Aproape tot timpul se simțea împăcat și fericit; liniștea îi era umbrită însă, uneori, de acea senzație de a depinde prea mult de el însuși.

Învățase să aibă grijă de el și se iubea suficient pentru a încerca să obțină tot ce e mai bun. Știa că face tot ce este posibil pentru ca nu cumva să le facă rău celorlalți, mai ales celor la care ținea. Poate din acest motiv îl dureau atât de tare observațiile nedrepte, invidia celorlalți sau acuzațiile de egoism pe care le primea prea des din partea străinilor și a cunoscuților.

Să fie suficientă căutarea propriei plăceri pentru a da sens vieții?

Se putea defini drept un hedonist, care își concentrează existența asupra satisfacției individuale?

Cum să armonizeze aceste sentimente de plăcere personală cu concepțiile sale etice, cu credințele sale religioase, cu tot ceea ce învățase de la părinții săi?

Ce sens avea o viață care își era sieși suficientă?

În acea zi, mai mult decât oricând, aceste gânduri îl apăsau.

Cine știe, poate trebuia să se ducă. Să plece. Să lase tot ce avea celorlalți. Să strângă recolta și să o împartă celorlalți, care să îi păstreze o amintire frumoasă, chiar dacă în absența sa.

În altă țară, în al sat, în alt loc, cu alți oameni, putea să o ia de la început. O viață diferită, o viață în slujba celorlalți, o viață altruistă.

Trebuia să-și facă timp pentru a reflecta asupra prezentului și a viitorului său.

Martín și-a pus câteva lucruri în rucsac și a plecat către munte.

Auzise despre liniștea culmilor și despre cum priveliștea văii fertile îi ajuta pe cei care ajungeau până acolo să-și pună ordine în gânduri.

Ajuns în punctul cel mai înalt al muntelui, s-a întors ca să-și privească orașul, poate pentru ultima dată.

Se însera, și ținutul se vedea frumos de acolo.

– Îți închiriez luneta cu un peso.

Era vocea unui bătrân, care apăruse de nicăieri cu un telescop mic pliabil, pe care i-l oferea cu o mână, pe cealaltă ținând-o întinsă ca să-și primească moneda.

Martín a găsit în buzunar moneda și i-a dat-o bătrânului, care a desfăcut luneta și i-a întins-o.

După ce a privit ceva timp, a reușit să-și localizeze cartierul, piațeta și chiar și școala din fața ei.

Dar ceva i-a atras atenția. Un punct auriu strălucea intens în curtea interioară a vechii clădiri.

Martín și-a luat luneta de la ochi, a clipit de câteva ori și s-a uitat din nou. Punctul auriu era tot acolo.

– Ce ciudat, a exclamat Martín, fără să-și dea seama că vorbea cu voce tare.

– Ce e ciudat? întrebă bătrânul.

– Punctul strălucitor, spuse Martín, acolo, în curtea școlii, continuă, întinzându-i bătrânului telescopul ca să vadă și el.

– Sunt urme, spuse bătrânul.

– Ce urme? întrebă Martín.

– Îți amintești ziua aceea… trebuie să fi avut șapte ani; prietenul tău din copilărie, Javier, plângea disperat în curtea școlii. Mama sa îi dăduse câteva monede ca să cumpere un creion pentru prima zi de școală. Pierduse banii și plângea în hohote, răspunse bătrânul.

Iar după un timp continuă:

– Îți amintești ce ai făcut? Aveai un creion nou-nouț, pe care îl foloseai pentru prima dată. Te-ai oprit în fața intrării și ai tăiat creionul în două părți egale, ai ascuțit capătul celeilalte jumătăți și i-ai dat noul creion lui Javier.

– Nu-mi aminteam, spuse Martín. Dar ce legătură are asta cu punctul strălucitor?

– Javier nu a uitat niciodată acest gest, iar amintirea a devenit importantă în viața lui.

– Și?

– Există fapte în viața cuiva care lasă urme în viața altora, explică bătrânul, faptele care contribuie la dezvoltarea celorlalți rămân marcate ca urme aurii…

Privi din nou prin telescop și văzu alt punct strălucitor, pe aleea de lângă ieșirea liceului.

– Aceasta e ziua în care ai intervenit pentru a-l apăra pe Pancho, îți amintești? Te-ai întors acasă cu un ochi vânăt și cu buzunarul de la salopetă rupt.

Martín privea orașul.

– Cel de acolo, din centru, continuă bătrânul, este locul de muncă de care i-ai făcut rost lui Don Pedro, când l-au pus pe liber de la fabrică… și celălalt, din dreapta, este urma lăsată când ai adunat banii de care mai era nevoie pentru operația fiului lui Ramirez… urmele acestea din stânga sunt de când te-ai întors din călătorie pentru că mama prietenului tău Juan murise și ai vrut să fii alături de el.

Martín și-a luat telescopul de la ochi și, fără a mai avea nevoie de el, a început să vadă cum apăreau mii de puncte aurii mari prin tot orașul.

Când soarele a dispărut complet, toată localitatea părea iluminată de urmele aurii.

Martín simți că se putea întoarce senin acasă.

Viața sa începea, din nou, din altă perspectivă.

[1] Nu degeaba „Emoție“ vine de la „E“ și de la „moțiune“ (energie în slujba mișcării).

2

Pierderile sunt necesare

Dumnezeul în care cred eu nu ne trimite problemele, ci forța de a le depăși.

Harold S. Kushner

A începe din nou, a lăsa în urmă, a învăța alte modalități, a nu depinde de privirea cuiva, a merge pe propriile picioare… iată lucrurile care au făcut din noi, adulții, persoanele care suntem în cele din urmă. Pentru că suntem, în mare măsură, rezultatul creșterii noastre și al dezvoltării noastre, și de ambele depinde modul în care am putut sau nu să ne înfruntăm pierderile: experiențe dureroase, dar, așa cum am mai spus, determinante pentru modul nostru de a fi în lume, care include, bineînțeles, propriul mod de a face față doliului.

Nimeni nu poate crește dacă nu a trăit anterior, în mod nemijlocit, o mare parte a emoțiilor și a senzațiilor pe care le definesc cuvintele din lista de mai jos:

NeputinȚă	Disperare
Ireversibilitate	Autoînvinuire
Dezolare	Plâns
Supărare	SuferinȚă
Durere	Singurătate

Pustiu	Teamă
AbsenȚă	TristeȚe
Abandon	Tulburare
Angoasă	Uimire
Confuzie	Nostalgie
Moarte	

Nu este important să discutăm pertinența fiecărui termen din listă în raport cu ceilalți, pentru că unele lucruri sunt pertinente numai pentru cel care le spune, dar este sigur că acestea sunt cuvintele la care se gândesc cei mai mulți când se confruntă cu posibilitatea sau necesitatea de a se confrunta cu o pierdere.

Este suficient să arunci o singură privire pentru a înțelege cât de odioasă și amenințătoare este fiecare pierdere pentru inima noastră. Cred că ne-am dori cu toții să luăm decizia rapidă de a elimina această listă de termeni din vocabularul nostru, nu doar pentru a nu ne mai întâlni cu ei în viața noastră, ci și (mai ales) pentru a încerca să-i înlăturăm permanent din calea celor pe care îi iubim.

Și, fără îndoială, este evident că evoluăm și învățăm din frustrări. Nimeni nu poate să se îndrepte spre maturitate fără durere.

Asta înseamnă oare că este obligatoriu să suferim pentru a putea crește?

Trebuie neapărat să ne conectăm cu vidul interior pentru a ne simți adulți?

Trebuie să ne gândim la moarte pentru a ne continua drumul?

Eu cred că da. Cred că, din nefericire, trebuie să fi trecut prin fiecare dintre aceste lucruri pentru a ajunge la dezvoltare personală. Lista descrie în mare măsură trăirile și senzațiile unui proces NORMAL de gestionare a doliului și, așa cum am mai spus, doliul este o experiență indispensabilă și parte a creșterii noastre. Nici unul dintre aceste cuvinte nu reprezintă în sine o boală, nici una dintre aceste senzații nu este nefirească, nici una dintre ele nu reprezintă o amenințare la adresa integrității noastre fizice.

S-ar putea ca, la un moment dat, cineva să aibă un doliu mai puțin intens, nu foarte complicat, un proces care nu se desfășoară cu atâta suferință, nici cu atât zbucium… s-ar putea. Dar este posibil, de asemenea, ca altă persoană sau aceeași persoană, în alt moment, să traverseze alt doliu, care să includă toate aceste lucruri și unele în plus.

Citirea acestor lucruri poate declanșa anumite amintiri și, astfel, aduce la suprafață unele chestiuni personale, poate unele evenimente care nu au fost complet încheiate; de fapt, acest lucru mi-l produce simplul fapt de a le scrie; din acest motiv, mai mult decât cu alte prilejuri, te rog să simți că ai dreptul de a nu fi de acord, să îți permiți să spui „nu sunt de acord“ sau „eu cred că lucrurile stau exact invers“, să-ți faci curaj pentru a gândi că sunt un idiot și să mă înjuri pentru că susțin așa ceva.

Nu te lăsa tentat de locul comun de a crede că, dacă scrie în carte, atunci asta „trebuie“ sau „nu trebuie“ să simți, pentru că un doliu a fost întotdeauna ceva personal și va fi întotdeauna astfel.

Să luăm câteva mii de persoane și să le dăm cu cerneală neagră pe degetul mare. Să le spunem apoi să-și lase amprentele pe pereți. Fiecare urmă va fi diferită, nu vor exista două identice, pentru că nu există două persoane cu amprente identice. Bineînțeles… toate au caracteristici similare care ne permit să le studiem și să știm mai multe despre ele.

Fiecare doliu este unic, și fiecare mod de a-l aborda este irepetabil…

Și, bineînțeles, este sigur și faptul că fiecare doliu seamănă cu toate celelalte dolii proprii și străine, în anumite aspecte comune care ne vor ajuta să le înțelegem. De aceea, să ajuți pe cineva în doliu înseamnă să conectezi persoana care îl suferă cu permisiunea de a-și exprima emoțiile, oricare ar fi acestea, în felul său și în momentele pe care le alege. Toți psihologii din lume (care se contrazic în legătură cu aproape totul) cad de acord asupra faptului că posibilitatea de a găsi o formă de exprimare a trăirilor interioare îi ajută pe cei care traversează această cale să-și aline într-o oarecare măsură durerea.

Sfidarea pierderii

Pentru a înțelege dificultatea pe care o presupune confruntarea cu o pierdere, este important să înțelegem ce este o pierdere.

Eu asociez pierderea cu faptul de a fi dat sau poate de a se fi dat complet. Poate senzația de a fi încredințat totul cuiva sau unui lucru care nu mai există.

Și atunci mă gândesc că trebuie să fie o greșeală, cumva, pentru că atunci când dai din inimă, în general nu simți pierderea. Ceea ce pierzi este întotdeauna ceea ce o persoană, viața sau circumstanțele îți iau.

Și mi-am amintit de Nasruddin…

– Mi-am pierdut catârul, mi-am pierdut catârul, sunt deznădăjduit, nu mai pot trăi.

Nu pot trăi dacă nu-mi găsesc catârul.

Cel care îmi găsește catârul va primi catârul meu ca răsplată.

Și lumea spunea:

– Ești nebun, ai înnebunit. Ai pierdut catârul și vrei să oferi propriul catâr ca răsplată?

Iar el răspunde:

– Da, pentru că nu mă supără că nu-l mai am, ci faptul că l-am pierdut.

Durerea pierderii nu ține atât de faptul de a nu avea, cât de situația concretă a gestionării proaste a neputinței mele, de ceea ce mi s-a luat, de această lipsă a ceva ce eu, cel puțin pe moment, nu aș fi dorit să mi se ia.

În doliu există întotdeauna ceva care mi se ia, ceva la care nu aș fi dorit să renunț, ceva ce nu aș fi vrut să pierd.

Poate, mă gândesc acum, AICI SE AFLĂ BAZA ETIMOLOGICĂ a cuvântului.

Cuvântul „pierdere“ ne vorbește despre obligația pe care ne-o impune viața de a ceda mult mai mult decât am fi dispuși să dăm.

Poate că, în fond, eu, la fel ca voi și toată lumea, doresc să nu mă desprind niciodată complet de nimic. Poate trăirea pierderii este răspunsul nostru la ideea de „gata, e de ajuns“. Un „gata, e de ajuns“ impus, care nu depinde nici de voința, nici de capacitatea mea. Un fel de renunțare forțată la ceva ce aș fi preferat să îmi aparțină în continuare… „dar cum aș fi putut evita acest lucru?“

Am constatat deja că emoțiile se repetă, în sensul că eu mă pregătesc pentru acțiune, un mod de a mă conecta activ cu stimulul. Atenție, a se conecta înseamnă a FI în armonie cu ce se întâmplă, adică a stabili o relație între ceea ce fac, ceea ce simt, ceea ce percep și stimulul inițial. Din acest motiv, conexiunea se poate referi la faptul de a o lua la fugă (deși această atitudine nu prea sună a „conectare“).

Acest răspuns (răspunsul MEU) mă conectează UN TIMP cu situația și o modifică, chiar dacă numai în acest sens, în ceea ce privește modul meu de a percepe stimulul și, după ce a trecut acest timp (care variază în funcție de diferiți stimuli, de diferite persoane și de diferite momente ale aceleiași persoane în fața unui stimul identic), după ce trece acest moment, conexiunea, în cel mai bun caz, se epuizează, se termină și expiră, pentru a ne permite să revenim la starea de repaus.

Acest ciclu al experienței se reproduce în fiecare dintre situații, minut după minut, moment după moment, zi după zi pe parcursul vieții noastre. Și, pentru că nu ar putea fi altfel, la fel și în fața situației dureroase a morții cuiva.

Ceea ce ni se întâmplă, mie, vouă și tuturor, într-un asemenea caz, parcurge exact același circuit:

1.percep situația din exterior

2.mă conectez la o anumită emoție

3.îmi mobilizez energia

4.care va trebui să se transforme în acțiune

5.pentru a stabili contactul cu acea situație concretă

6.până când acea situație se epuizează

7.și revine în stare de repaus.

Acest drum, în cazul morții cuiva, se numește „gestionarea doliului".

Ceea ce vom discuta se referă la modul în care această gestionare se manifestă nu numai în fața morții, în fața dispariției fizice a cuiva, ci și în multe alte situații. Vom vorbi anume despre moarte și vom vorbi despre

teama de toate celelalte pierderi, despre conexiunea nesănătoasă care nu se epuizează, despre atașare și despre detașare.

Pierderi mari și pierderi mici

Fiecare pierdere, oricât de mică, implică necesitatea unei gestionări.

Toate.

Nu numai marile pierderi generează doliu, ci fiecare pierdere în parte.

Sigur că pierderile mari generează în general un doliu mai dificil, mai lung sau mai intens, dar și cele mici presupun durere și efort.

O durere care doare și un efort care trebuie făcut, care nu vine de la sine.

O sarcină care aproape niciodată nu se desfășoară de la sine, cu tine doar în calitate de spectator.

Este interesant de observat că, deși totul se desfășoară de obicei în mod firesc, fără a fi necesară impulsionarea sau căutarea, gestionarea evenimentului presupune cel puțin o anumită conștientizare, o anumită dispoziție de a acționa (să îmi dau seama și să fac ceea ce trebuie).

O cale care, așa cum am mai spus, este dureroasă și care nici prin alegere, nici ca urmare a necesității nu este neapărat plăcută.

Bine, dar nu trebuie să fie dramatic, de ce ar trebui să mă gândesc că mă voi separa de anumite lucruri? Ar putea exista și, de fapt, există multe lucruri pe care le iau pentru toată viața. De ele mă pot ține bine, pentru că vor fi alături de mine până în ultima clipă, pentru că am decis să fie cu mine pentru totdeauna…

Răspuns: asta e o minciună.

Aceasta este prima dintre învățăturile de care beneficiezi când ești adult.

Îmi place sau nu, voi fi abandonat de fiecare persoană, de fiecare lucru, de fiecare situație, de fiecare etapă, de fiecare idee, mai devreme sau mai târziu, dar inevitabil.

Iar dacă nu ar fi așa, dacă aș muri înainte de a fi părăsit, și nu vreau să accept că oricum totul va continua fără mine, va trebui să admit că eu voi fi cel care abandonează și ar fi nedemn să nu fiu atent, pentru a nu reține, pentru a nu prinde, pentru a nu mă lega, pentru a nu cuprinde, pentru a nu spune minciuni despre false eternități imposibile.

Cât mă pot bucura de ceva, dacă voi avea grijă permanent ca nimic și nimeni să nu-mi ia acel lucru?

Să presupunem că această statuetă de pe biroul tău, această decorațiune sau acea scrumieră sunt făcute dintr-un material cald și plăcut la atingere.

Suntem atât de puțin obișnuiți să înregistrăm tactil lucrurile, încât exemplul sună nelalocul lui. Lumea are o cultură foarte redusă în ceea ce privește importanța simțului tactil. Poți găsi în magazinele de cadouri din toată lumea obiecte pentru încântarea văzului și auzului, dulciuri și alimente pentru satisfacerea gustului, parfumuri și alte lucruri pentru satisfacerea mirosului, totul se vinde, dar aproape că nu există lucruri de vânzare destinate simțului tactil. Este tipic, nu există o cultură tactilă, ca și cum mâinile ar servi doar pentru a susține, a apuca, a lovi pe altul sau eventual pentru a mângâia, dar nu există exemple suficiente ale plăcerii de a atinge.

Să ne imaginăm că ceva din ce se află acum pe masă este unul dintre puținele lucruri despre care știm că sunt plăcute la atingere.

Să presupunem acum că eu îl apuc ferm cu mâinile, pentru că mi se pare că vrea să-l ia cineva. Îl strâng foarte tare, ca să nu mi-l smulgă. Ce se va întâmpla dacă pericolul continuă (chiar dacă este imaginar), iar eu reușesc să păstrez obiectul? Două lucruri.

Primul este că îmi voi da seama că plăcerea s-a terminat; acum nu mai am nici o posibilitate de a mă bucura tactil de acesta, pentru că îl țin strâns. (Fă acest test acum, apucă ceva cu mâinile și strânge cu putere. Observă dacă poți percepe cum se simte la atingere. Nu poți. Singurul lucru pe care îl poți percepe este că strângi tare, că încerci să împiedici lucrul respectiv să dispară.)

Al doilea lucru care se va întâmpla atunci când țin ceva strâns în mâini este că va apărea durerea. (Continuă să ții cu putere obiectul, pentru ca nimeni să nu ți-l poată lua, și vezi ce se întâmplă.) Ceea ce apare atunci când ții cu putere un lucru este întotdeauna durerea. Durerea mâinii strânse, durerea unei mâini care, odată strânsă, obține o unică plăcere posibilă, plăcerea de a nu fi pierdut, unica bucurie pe care o are vanitatea, aceea de a-l fi învins pe cel care dorea să mi-l ia, plăcerea de „a câștiga"…

Dar nici o plăcere care să provină din relația mea cu obiectul în sine.

Aceasta se întâmplă din cauza necesității stupide de a poseda bunuri inutile. Acest lucru se întâmplă cu orice idee de neclintit. Și aceasta se întâmplă cu posesivitatea în orice tip de relație, chiar și în legăturile afective (dintre părinți și copii, din cupluri). De fapt, relațiile mele, mai ales cele mai afective, devin spații plăcute în momentul în care pot deschide mâna, în care învăț să nu stabilesc relații pornind de la abordarea odioasă de a prinde, de a controla sau reține, ci din adevărata întâlnire cu celălalt, care, așa cum ai învățat parcurgând calea întâlnirii[2], poate fi savurată numai în libertate.

Mulți oameni cred că, dacă nu te agăți, înseamnă că nu te implici.

Un concept pe care nu-l împărtășesc, dar pe care îl înțeleg.

S-ar spune că distorsiunea provine din faptul de a considera că, dat fiind că mă agăț numai de cei care sunt importanți pentru mine, actul de a mă agăța este un simbol al interesului meu, și din acest motiv, faptul de a nu mă agăța este etichetat ca lipsă de implicare specifică indiferenței.

Este ca și cum am deduce că, dat fiind faptul că morții nu beau Coca-Cola, dacă vei înceta să mai bei Coca-Cola, vei deveni nemuritor.

Părerea conform căreia, dacă partenerul tău nu e gelos, înseamnă că nu te iubește se bazează pe același raționament.

La fel și ideea că, dacă nu te înfurii, nu treci la acțiune.

La fel și ideea că, dacă nu ești constrâns de situație, nu faci nimic niciodată.

La fel și ideea că, dacă nu-ți presezi angajații, nu dau randament.

La fel și ideea că, dacă avocații nu ar avea un termen-limită pentru a depune documentele, nu ar face-o niciodată (… mă rog, asta e sigur).

La fel și ideea care justifică argumentul absurd că, pentru a garanta pacea, este nevoie de războaie.

Mai există și unii care, pe de altă parte, cred același lucru, dar propun contrariul. Cei care încearcă să evite suferința doliului neimplicându-se afectiv în nimic și în legătură cu nimeni.

Acest gând a început să se transforme într-un mod de viață în această lume conflictuală și hedonistă: o normă culturală predată, învățată și, de multe ori, pusă în practică, dar, în orice caz, o soluție pe care, cel puțin eu, o consider inacceptabilă.

Abordarea aceasta înseamnă să cumpărăm o poliță de asigurare împotriva durerii unei viitoare pierderi, plătind ca primă faptul de a nu ne atașa de nici un lucru sau de nici o persoană. Este posibil ca această „asigurare împotriva suferinței“ să nu te scutească total de durere, dar, în mod sigur, vei suferi mult mai puțin. Cu o astfel de asigurare, îți garantez că vei pierde și o mare

parte a posibilităţii de a te bucura de o întâlnire adevărată cu ceilalţi. Nu se pune problema că este imposibil să te bucuri de ceva fără să suferi neapărat din acest motiv, dar plăcerea este imposibilă dacă fugi obsesiv de durere.

Soluţia pentru a nu suferi „mai mult“ nu este să iubeşti „mai puţin“, ci să înveţi să nu rămâi lipit de ceea ce nu există, când vine momentul separării sau al pierderii. Soluţia este să te bucuri de acest lucru şi să faci tot ce poţi pentru a fi minunat, atât timp cât durează. Soluţia este să trăieşti din plin fiecare moment al vieţii tale. Soluţia este, în final, să nu trăieşti mâine gândindu-te la ziua de azi care a fost atât de minunată, pentru că mâine va trebui să-ţi asumi ceea ce se va întâmpla mâine, pentru a putea face şi din acea zi o minune.

Modul în care înţeleg eu implicarea este să te ancorezi în ceea ce se întâmplă în fiecare moment, iar nu în ceea ce urmează şi cu atât mai puţin în ceea ce s-a întâmplat. A rămâne lipit de lucrurile de ieri este ca un soi de pact cu ceea ce a fost anterior. Înseamnă să trăieşti agăţat de trecut, făcându-ţi griji pentru ce nu mai este.

Ce se întâmplă dacă încercăm să redescoperim relaţia noastră cu celălalt în fiecare zi?

Ce se întâmplă dacă decidem să susţinem acest angajament numai pentru astăzi?

Ce se întâmplă dacă ne impunem să reînnoim angajamentul faţă de celălalt în fiecare zi, în loc să o facem o dată pentru totdeauna?

Pentru mulţi dintre noi, temători, nesiguri, formali, aceasta ar transforma relaţia noastră într-o legătură light, cu prea puţină implicare, dar eu spun exact contrariul.

Cel mai implicat şi mai asumat răspuns privitor la o legătură afectivă este pur şi simplu să fim dispuşi să nu ne ataşăm de acea persoană, de acea situaţie, de acea relaţie. Dacă mâine ceea ce îţi aduce atâta bucurie se termină, trebuie să fii capabil să iei decizia de a renunţa, dar până când

sosește acest moment (care poate nici să nu apară în viața ta), până când nu apare finalul, încearcă să fii NUMAI implicare.

Eu nu sunt un exemplu în nici un sens, dar am un punct de vedere asupra acestui lucru pe care îl împărtășesc cu partenera mea. Eu și soția mea avem o înțelegere pe care am încheiat-o acum mai bine de treizeci de ani și care stabilește clar că, în ziua în care unul din noi decide că nu mai dorește să fie alături de celălalt, va trebui să ne despărțim.

Nu în ziua următoare, ci CHIAR ÎN ACEA zi.

A crede că din acest motiv nu sunt atașat de soția mea, după 25 de ani de căsătorie, mi se pare superficial.

Am implicarea celor care declară că se implică din dragoste, și nu a acelora care iubesc din obligaţie.

Light este decizia de a nu se angaja, nici aici, nici acum, lăsând deschiderea și riscul pentru alt moment, pentru alt loc, pentru altă realitate, și nu cred că aceasta este o soluție.

Sănătatea relațiilor tale cu ceilalți se măsoară în modul tău de a fi, implicat atât timp cât durează, înseamnă să cercetezi, să detectezi și să te gândești dacă ce ai este cu adevărat ceea ce ai sau doar cadavrul a ceea ce ai avut, iar dacă este un cadavru, să te desparți în mod implicat de acesta și, cu aceeași implicare, să ieși din ceea ce s-a terminat.

Aș dori să îți spun o poveste:

A fost odată un om care se cățăra pe un munte. Era o escaladare destul de dificilă, iar muntele se afla într-un loc unde ninsese mult. Omul stătuse într-o cabană în timpul nopții, iar în dimineața următoare zăpada acoperise tot

muntele, ceea ce îngreuna foarte mult ascensiunea. Dar nu dorea să se întoarcă, așa că oricum, cu efort și curaj, a continuat să se cațăre pas cu pas pe acest munte înalt. Până când, la un moment dat, poate dintr-un calcul greșit, poate pentru că situația era cu adevărat foarte dificilă, când a fixat pioletul de susținere a corzii de asigurare, i-a sărit cârligul. Alpinistul s-a dezechilibrat și a început să cadă din vârf de munte, lovindu-se cu putere de pietre, în mijlocul unei avalanșe de zăpadă.

I-a trecut toată viața prin fața ochilor, iar când a închis ochii, așteptându-se la ce e mai rău, a simțit că îi atinge fața o coardă. Fără să stea pe gânduri, cu un gest instinctiv, s-a agățat de coardă. Poate coarda rămăsese agățată de vreun colț de stâncă… și dacă așa stăteau lucrurile, poate reușea să reziste la lovituri și să frâneze căderea.

Privi în sus, dar totul era numai vântoasă și zăpada care cădea pe el. Fiecare secundă părea un secol în această coborâre accelerată și interminabilă. Dintr-odată, coarda s-a smucit și a rezistat. Alpinistul nu vedea nimic, dar știa că, pentru moment, se salvase. Zăpada cădea abundent, iar el era acolo, parcă țintuit de coardă, aproape înghețat, dar agățat de acea frânghie, care nu-l lăsase să moară strivit de fundul prăpastiei dintre munți.

Încercă să privească împrejur, dar degeaba, nu se vedea nimic. Strigă de câteva ori, dar își dădu seama că nu avea cum să-l audă cineva. Posibilitatea de a se salva era foarte îndepărtată; deși aveau să observe absența lui, nimeni nu putea urca să-l caute înainte să se oprească furtuna de zăpadă și, chiar și atunci, cum să știe că alpinistul era agățat de ceva deasupra prăpastiei?

Se gândi că, dacă nu face ceva cât mai repede, acesta avea să fie sfârșitul vieții sale.

Dar ce să facă?

S-a gândit să se cațăre pe coardă până sus, pentru a încerca să ajungă la refugiu, dar și-a dat seama imediat că era imposibil. Dintr-odată, auzi o voce. O voce care venea din interiorul său și care îi spunea „desprinde-te“.

Poate era vocea lui Dumnezeu, poate era vocea înțelepciunii sale interioare, poate cea a unui spirit malefic, poate o halucinație... și auzi că vocea insista: „Desprinde-te... desprinde-te“.

S-a gândit că, dacă s-ar fi desprins, ar fi însemnat să moară chiar în acel moment. Era singurul mod de a pune capăt chinului. S-a gândit la tentația de a alege moartea pentru a nu mai suferi. Și, ca răspuns la voce, se agăță și mai tare. Iar vocea insista „desprinde-te“, „nu vei mai suferi“, „această durere este inutilă, desprinde-te“. Și, încă o dată, și-a impus să se agațe și mai strâns, în timp ce, conștient, își spunea că nici o voce nu avea să-l convingă să dea drumul acelei corzi care, fără urmă de îndoială, îi salvase viața. Lupta a continuat ore în șir, iar alpinistul a rămas agățat de ceea ce considera că era singura lui șansă.

Legenda spune că, în dimineața următoare, salvamontiștii au găsit un alpinist aproape mort. Îi mai rămăsese un firicel de viață. Dacă mai treceau câteva minute, alpinistul ar fi murit înghețat, în mod paradoxal, agățat de coardă... la mai puțin de un metru de sol.

Iată că, uneori, faptul de a nu te desprinde înseamnă moarte.

Uneori, viața înseamnă să te eliberezi de ceea ce te-a salvat la un moment dat.

Să dăm drumul lucrurilor de care ne cramponăm, crezând că, dacă le avem, vor continua să ne salveze de la cădere.

Toți avem o oarecare tendință de a ne crampona de idei, de persoane și de trăiri. Ne agățăm de relații, de spațiile fizice, de locurile cunoscute, cu siguranța că acesta este singurul lucru care ne poate salva. Credem în „răul cunoscut“, după cum se spune în popor.

Și, deși ne dăm seama intuitiv că, dacă ne cramponăm de un anumit lucru, înseamnă să murim, rămânem totuși ancorați de ceea ce nu ne mai trebuie,

de ceea ce nu mai există, tremurând de teama consecințelor închipuite ale desprinderii de acel lucru.

Ceea ce urmează

Când vorbim despre calea lacrimilor, vorbim despre faptul de a învăța să ne confruntăm cu pierderile dintr-o perspectivă diferită. Adică nu numai din perspectiva imediată a durerii, despre care spunem că există întotdeauna, ci de asemenea din altă perspectivă, cea a posibilității de a aprecia parcursul în lumina a ceea ce urmează. Iar ceea ce urmează, după ce am plâns fiecare pierdere, după ce am gestionat doliul fiecărei absențe, după ce am prins curajul de a ne desprinde, ei bine, ceea ce urmează este altceva.

Ceea ce urmează este întâlnirea cu un mine însumi, îmbogățită cu ceea ce azi nu mai am, dar care mi s-a întâmplat, dar și cu experiența trăită în acest timp.

Este greu de acceptat.

Este oribil să admiţi că fiecare pierdere implică un câştig. Că fiecare durere în faţa unei pierderi se va termina în mod necesar cu un câştig pentru tine. Şi, bineînţeles, nu există o pierdere care să nu implice un câştig. Nu există pierdere care să nu provoace în mod necesar o creştere personală.

Îmi vei spune:

„E oribil să te gândești că moartea unei ființe dragi înseamnă un câștig pentru mine.“

Eu înțeleg, și pot lăsa în afara acestei conversații moartea unei ființe iubite, o pot pune în caseta excepțiilor, deși nu este și părerea mea. Ceea ce ne complică în acest punct este să ne gândim la caracteristica „ideală“ a ideii de câștig, amestecată cu cea „detestabilă“ a ideii de pierdere a unei ființe dragi. Poate ar fi mai ușor de acceptat ce spun dacă îți explic faptul că, într-un anumit fel, vorbesc despre un beneficiu secundar, care se obține ca o consecință a momentului nedorit al doliului, și nu despre beneficiul de a trece prin situația morții unei ființe dragi.

În orice caz, moartea unei ființe dragi este un lucru inevitabil în viața noastră și la fel și creșterea care rezultă de aici.

Să-mi fie îngăduit să stabilesc provizoriu că acestea sunt situații speciale.

Să lăsăm pentru mai târziu subiectul morții celor pe care îi iubim și să discutăm deocamdată de toate celelalte pierderi.

Vom încerca să arătăm și să demonstrăm în acest capitol că în fiecare dintre celelalte pierderi există un câștig care în cel mai rău caz este un pașaport către creștere, ceea ce înseamnă un pașaport pentru o viață mai bună.

Când îi întrebăm pe oameni cum le mai merge, primim ca răspuns de la majoritatea că nu le merge la fel de bine cum ar dori sau că le merge pur și simplu rău.

Aproape 65% din populația urbană occidentală declară că nu îi merge bine.

În cazul în care cineva încearcă să confirme aceste răspunsuri întrebându-i dacă suferă, ne asigură că da. Unii spun că mult, alții că puțin, dar dacă ar fi să ne ghidăm după răspunsurile lor, vom ajunge la concluzia indubitabilă că majoritatea suferă.

Este evident că nimănui nu-i place să sufere și, logic vorbind, această suferință este „ceva inevitabil“ care ne prinde din urmă, care ne afectează, care ne atinge, care ne invadează orice am face.

De ce suferim?

Suferim atunci când ne dăm seama că nu avem un lucru pe care îl dorim sau atunci când aflăm despre o pierdere; atunci când ceea ce am obținut este prea departe de ceea ce speram și când credem că pentru unele lucruri este deja prea târziu.

Suferința, declara Buddha, este universală, dar are o singură rădăcină.

Iar această rădăcină, spunea maestrul, este dorința.

Dorințe, atașamente, năzuințe și așteptări – aici se află rădăcinile suferinței noastre. Iar dacă aici își află originea, continuă Buddha, suferința poate fi evitată, iar durerea are leac.

Leacul este să încetăm să dorim. Să acceptăm. Să ne desprindem. Să anulăm nevoia imperioasă ca lucrurile să fie altfel de cum sunt.

Renunță la pretenția de a avea tot ceea ce dorești să ai în acest moment – fie acest lucru material, afectiv sau spiritual –, iar suferința va dispărea.

Un preot iezuit pe care îl chema Anthony DeMello glumea uneori în prelegerile sale:

– Vreți să fiți fericiți? întreba el. Eu vă pot da fericirea chiar în acest moment, vă pot asigura fericirea pentru totdeauna. Cine acceptă?

Iar mai mulți dintre cei prezenți ridicau mâna…

– Foarte bine, continua DeMello. Vă dau fericirea în schimbul a tot ceea ce aveți, dați-mi tot ce aveți, iar eu vă dau în schimb fericirea.

Oamenii îl priveau. Credeau că vorbește simbolic și râdeau…

– Și vă garantez, confirma el. Nu este o glumă.

Mâinile începeau să se lase în jos… iar el spunea, râzând ca un Buddha:

– Aaa… Nu vreți… Nimeni nu vrea.

Și atunci explica.

Identificăm faptul de a fi fericiți cu confortul, cu succesul, cu gloria, cu puterea, cu aplauzele, cu banii, cu plăcerea, cu satisfacția instantanee; și nu părem deloc dispuși să renunțăm la vreunul dintre aceste lucruri. Nici măcar în schimbul fericirii. Știm că o mare parte a suferinței noastre provine de la ceea ce facem în fiecare zi pentru a avea aceste lucruri, dar nimeni nu ne poate convinge să renunțăm la ele.

Nimeni nu ne poate face să credem că vom înceta să suferim dacă vom face marele pas de a înceta să dorim.

Și, bineînțeles, este foarte clar.

Suntem ca alpinistul, cramponați de căutarea lucrurilor materiale, ca și cum ar fi coarda care ne va salva. Nu avem curajul să ne desprindem de acest mod de gândire pentru că ne închipuim că, fără bunuri materiale, ceea ce urmează este eșafodul, moartea, dispariția. Știm că ceea ce cunoaștem ne produce suferință, dar nu suntem dispuși să renunțăm la acest lucru. Ne este necunoscută ideea de a da drumul lucrurilor pentru a parcurge drumul mai ușor, și atunci nu avem nici o posibilitate de a înceta să suferim, pentru că, în afara frustrării, se instalează în noi o anumită contradicție.

Dar este necesar să admitem că, în ceea ce ne privește pe noi, occidentalii, ne este imposibil să încetăm să dorim, deși mai știm și că este imposibil să ai la infinit și pentru totdeauna tot ceea ce dorești, pentru că nu suntem omnipotenți.

Cu alte cuvinte:

Nu încetăm să fabricăm dorințe.

Nici unul dintre noi nu poate și nici nu va putea vreodată să aibă tot ce dorește.

A dori și a nu obține este sursa suferinței.

Există vreo soluție pentru această capcană?

Cred că da.

Cheia se poate căuta pe drumul învățării modului în care să intri și să ieși din dorință.

În acest sens, este necesar să dezvoltăm abilitatea de a dori fără a rămâne blocați în dorință, de a dori fără să ne agățăm așa cum se agață un alpinist de coarda care crede că îi va salva viața. Pe scurt, să învățăm să ne desprindem.

Să dăm un exemplu.

E posibil să fie foarte plăcut să călătorești cu mașina cea mai scumpă și mai luxoasă care există, măcar de aici până în capătul străzii, dar ar trebui să sufăr dacă nu îmi pot permite această mașină în acest moment?

Spun că, dacă mașina există, ar fi minunat să mă bucur de o mică plimbare (chiar și una scurtă, cum am propus, o plimbărică până la capătul străzii), dar dacă nu există… poate există altă mașină. Și dacă nu… poate merg pe jos. Și dacă plouă… poate fac rost de o umbrelă. Și dacă nu reușesc… poate renunț să mă mai plimb.

Poate, îmi vine ideea acum, când scriu, aș putea chiar renunța la anumite obiceiuri și, dat fiind faptul că mașina nu este disponibilă… să mă bucur de o plimbare în ploaie.

Dacă aș putea descoperi posibilitatea de a mă bucura în oricare dintre aceste situații, dacă îmi pot imagina un anumit grad de bucurie în fiecare

dintre aceste posibilități, atunci nu va mai exista nici un fel de suferință care să mă aștepte în acest exemplu.

În schimb, dacă îmi fixez o mare parte a speranțelor și așteptărilor, dacă decid că singurul lucru care mă poate face fericit în acest moment este să mă plimb cu acest model de mașină, iar nu cu altul… atunci apare ceea ce numesc „momentul vocalelor plângăcioase“.

„Aaa… Ce păcăleală.“

„Ooo… Ce pierdere groaznică.“

„Eee… Dar eu am mers mereu cu mașina.“

„Uuu… Nu voi suporta să merg pe jos.“

Dacă am putea să facem haz de sărăcia noastră, l-am numi „momentul suferinței garantate“.

Dar, din fericire, nu suntem atât de proști încât fericirea noastră să depindă de o plimbare cu mașina. Și atunci… trebuie să mă gândesc invers, ce anume mă face să sufăr?

Aceasta ține de atașamentul meu, de modul meu de a avea un raport cu dorințele mele.

Problema este să nu știi să intri și să ieși din diferite situații.

A nu putea accepta conectarea la și deconectarea de la diferite lucruri.

A nu fi învățat că a obține și a pierde fac parte din dinamica normală a vieții considerate fericite.

Te-ai putea întreba de ce deviez către fericire, atașament și capacitatea de a intra și a ieși din relații, dacă vorbesc despre pierderi, despre lacrimi, despre abandonuri și despre moarte. Nu este o deviere. Moartea, schimbarea, pierderea și VIAȚA ÎMPLINITĂ sunt legate intim de la începutul timpurilor, așa cum arată studiul simbolurilor pe care le-au abordat

succesiv antropologia, istoria popoarelor primitive și psihologia. De-a lungul timpului, fiecare simbol are un sens arhetipal, așa cum a arătat genialul Carl Jung în studiile sale privind structura simbolică prin excelență: cărțile de tarot.

În tarot există, de exemplu, o carte ce reprezintă și simbolizează moartea. Este vorba despre cartea numărul XIII, pe care tradiția populară o asocia cu faimosul craniu, coasa și roba. Imaginea morții înseși.

Simbolurile se repetă mereu în toate culturile și în toate perioadele; și, desigur, în ciuda aspectului înspăimântător, această carte nu reprezintă ca simbol sosirea morții în sine, ci, pentru cei care știu mai multe despre acest subiect, întruchipează schimbarea. Simbolizează procesul prin care ceva încetează de a mai fi cum este, pentru a da naștere altui lucru care îi va ocupa locul deținut până atunci.

Înțelepciunea populară sau inconștientul colectiv știe dintotdeauna că micile morți cotidiene și poate și cele mai cumplite episoade de moarte simbolizează interior procese de schimbare.

A trăi aceste schimbări înseamnă să avem curajul de a lăsa lucrurile să înceteze de a fi pentru a face posibilă apariția altor lucruri noi.

Gestionarea unui doliu înseamnă, prin urmare, să înveți să te desprinzi de ceea ce a fost înainte.

Aceasta se întâmplă atunci când mă tem de lucrurile care vin, când mă cramponez de lucrurile care există.

Rămân centrat pe lucrurile pe care le am pentru că nu am curajul de a trăi ceea ce urmează.

Mă conving că nu voi suporta durerea pe care o presupune dispariția, pentru a justifica modul meu de a mă agăța de tot ce era înainte…

Iar din această perspectivă, în mod sigur nu voi putea cunoaște, nu mă voi putea bucura și nici nu voi trăi ceea ce urmează.

Aproape te aud spunând:

„... dar atunci când cineva pierde lucruri la care ține, simte că îl doare, și uneori suferă mult din cauza a ceea ce nu mai este“.

Da, și lecția este să vedem ce facem pentru a rămâne numai cu durerea, dar renunțând la suferință.

Există mii de lucruri care te invită să parcurgi calea lacrimilor,

pentru că, în afara persoanelor pe care le pierzi,

există situații care se transformă,

există relații care se schimbă,

există etape ale propriei vieți care rămân în urmă,

există momente care se termină,

și fiecare dintre aceste lucruri este o pierdere care trebuie gestionată.

Dacă îmi dau seama că TOTUL va trece, într-un fel sau altul, voi conchide afirmând că este responsabilitatea MEA să mă îmbogățesc atunci când mă despart de ele.

Imaginează-ți cum ar fi să mă agăț de acele lucruri frumoase din copilărie, să mă gândesc în continuare cât de frumos a fost să fiu copil sau să-mi fie dor de acel moment în care eram bebeluș, și mama îmi dădea să sug și se ocupa de mine, iar eu nu aveam nimic de făcut decât ce aveam chef, sau mai mult, să rămân, ca alpinistul, cramponat de amintirea siguranței imaginare a uterului matern, gândindu-mă că acea stare este probabil ideală.

Imaginează-ți cum ar fi să rămân în oricare etapă anterioară a vieții mele, să decid pur și simplu să nu merg înainte.

Imaginează-ți cum ar fi să decid că anumite momente din trecut au fost atât de minunate, că anumite legături au fost atât de satisfăcătoare, anumite

persoane au fost atât de importante, încât nu doresc să le pierd, iar atunci mă agăț ca de o coardă salvatoare de aceste lucruri care acum nu mai există.

Închipuiește-ți că fac acest lucru și că l-ai face și tu. Și atunci această carte nu ar mai exista, nici interesul tău de a citi aceste cuvinte, nici dorința de a continua să mergi mai departe în viață. Amândoi am muri aici, în trecut, paralizați și înghețați ca în povestirea de mai înainte. În mod sigur, nu este ceea ce dorim, nu poate fi un lucru bun pentru mine sau pentru oricine altcineva.

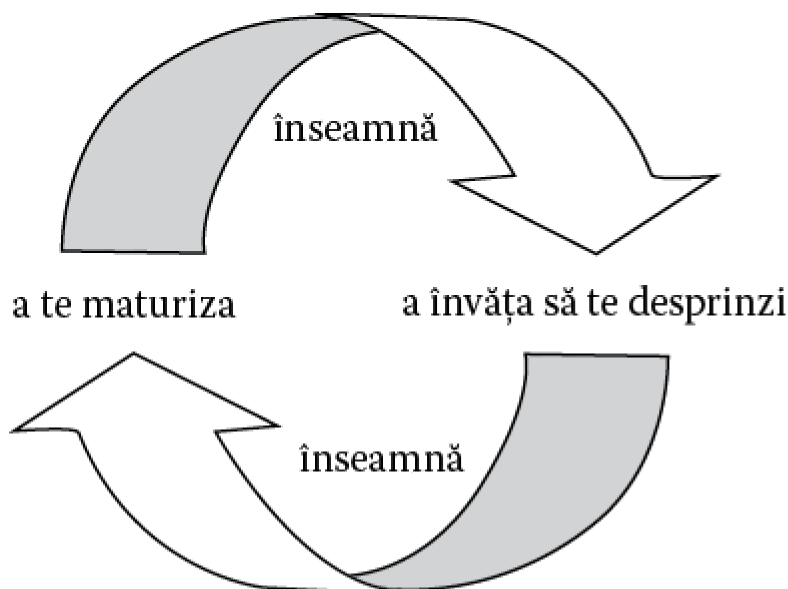
Și, fără îndoială, renunțarea la oricare dintre aceste lucruri a fost dureroasă, renunțarea la copilăria mea a fost dureroasă, renunțarea la starea de bebeluș din primele zile a fost dureroasă, renunțarea la uter a fost dureroasă, renunțarea la adolescență a fost dureroasă.

Toate aceste trăiri au presupus o pierdere, dar datorită faptului că am pierdut unele lucruri, am câștigat altele.

Pot evidenția acest lucru spunând că nu există un câștig important care să nu implice, într-o formă sau alta, o renunțare, un cost emoțional, o pierdere.

Acesta este adevărul care se descoperă la sfârșitul căii lacrimilor:

Doliul este indispensabil pentru procesul nostru de creștere personală, pierderile sunt necesare pentru maturizarea noastră, și acest lucru, la rândul său, ne ajută să parcurgem calea.



Cu cât învăț să mă desprind mai bine, cu atât va fi mai ușor să se producă acea creștere, cu cât am crescut mai mult, cu atât suferința pricinuită de o pierdere va fi mai mică, și cu cât va fi mai mică suferința pricinuită de ceea ce nu mai este, cu atât voi putea parcurge mai bine calea care continuă. Maturizându-mă, voi descoperi cu siguranță că, din proprie voință, am renunțat la ceva cu durere, pentru a lăsa loc noului pe care îl doresc.

– Mare maestru, spuse discipolul, am venit de foarte departe pentru a învăța de la tine. Timp de mulți ani am studiat cu toți iluminații și guru din țară și din lume, și toți mi-au dat multă înțelepciune. Acum cred că tu ești singurul care îmi poate desăvârși căutarea. Învață-mă, maestre, tot ce trebuie să știu.

Badwin înțeleptul i-a spus că îi va face plăcere să îi arate tot ce știe, dar că, înainte de a începe, dorește să-i ofere un ceai.

Discipolul s-a așezat lângă maestru, în timp ce acesta s-a apropiat de o măsuță și a luat de pe ea o ceașcă plină cu ceai și un ceainic de aramă.

Maestrul i-a întins ceașca ucenicului, iar când acesta a luat-o în mâini, a început să mai toarne ceai, care nu a întârziat să dea pe dinafară.

Ucenicul, cu ceașca în mâini, a încercat să-și prevină gazda:

– Maestre… maestre.

Badwin, ca și cum nu auzea rugămintea, continua să toarne ceai, care după ce a umplut ceașca și farfurioara, a început să curgă pe covor.

– Maestre, i-a strigat acum discipolul, nu mai turna ceai în ceașcă. Nu vezi că deja este plină?

Badwin s-a oprit din turnat și i-a spus discipolului:

– Până când nu vei fi în stare să golești ceașca, nu vei mai putea să pui ceai în ea.

Trebuie să te golești pentru a putea să te umpli.

O ceașcă, spune Krishnamurti, este de folos numai când este goală.

Nu este de folos o ceașcă plină, căci în ea nu se mai poate pune nimic.

Păstrând ceașca mereu plină, nici măcar nu pot da, pentru că a da înseamnă să fi învățat să golești ceașca. Pare evident că, pentru a da, trebuie să explorez desprinderea, detașarea, fiindcă există o pierdere și atunci când decid să dau din ce este al meu.

Iar atunci, pentru a crește trebuie să admit vidul. Spațiul în care, prin decizie, întâmplare sau în mod natural, nu se mai află ceea ce se găsea înainte.

Aceasta este viața mea. Va trebui să mă despart de conținutul ceștii ca să o pot umple încă o dată. Viața mea se îmbogățește de fiecare dată când umplu ceașca, dar se îmbogățește și de fiecare dată când o golesc… pentru

că de fiecare dată când golesc ceașca, deschid posibilitatea de a o umple din nou.

Întreaga istorie a relației mele cu creșterea mea și cu lumea este istoria acestui ciclu al experienței despre care vorbim. În cele din urmă, viața constă în stabilirea contactului cu lucrurile, în epuizarea contactului și retragere, de aici începând încă o dată căutarea, când mă încarc încă o dată cu energie, mă emoționez încă o dată și acționez încă o dată, mă conectez încă o dată, epuizez contactul încă o dată și mă retrag din nou.

Intru și ies.

Mă umplu și mă golesc.

Iau și las.

Trăiesc aceste contraste pentru propria creștere. Deși procesul nu este întotdeauna ușor, deși nu este totdeauna lipsit de suferință.

Am pe masa de lucru o monedă din argint, pe care mi-au făcut-o cadou confrații din cadrul Colegiului Psihologilor din Guadalajara, când am ținut o conferință pe această temă în orașul lor. Dacă acum aș dori să o privesc mai îndeaproape pentru a vedea cât de frumos e gravată, aș putea să o fac cu ușurință și fără nici un efort. Nu se întâmplă mare lucru, în afara faptului că pe masă rămâne locul liber unde stătuse moneda. Dar dacă pun puțin adeziv pe monedă, când o ridic e posibil să rămână un semn pe fața de masă, și dacă privim cu lupa vom vedea că au fost smulse câteva straturi superficiale ale feței de masă, odată cu moneda. Acum să ne imaginăm că, în loc de un simplu adeziv, voi pune o picătură de adeziv industrial puternic. Dacă îl las să se usuce, când voi apuca moneda, vor rămâne lipite de el fâșii de față de masă și nu voi avea nevoie de nici o lentilă pentru a observa acest lucru, stricăciunea va fi evidentă. Acum, imaginează-ți că fac niște butoniere în fața de masă și niște găuri în lemnul mesei, iar cu ajutorul unei sârme, meșteresc o rețea pentru a ține moneda fixată pe fața de masă și, după ce termin, lipesc cu ciment fața de masă de tăblia mesei. Să presupunem acum că vreau să ridic moneda pentru a admira încă o dată gravura; nu numai că va trebui să fac un efort mai mare pentru a putea

separa aceste două lucruri și a ridica moneda, dar când fac acest lucru, dacă reușesc, fața de masă este distrusă, o parte a lemnului de asemenea, iar moneda este și ea afectată.

Din acest exemplu pare evident că intensitatea atașamentului pe care îl simt față de ceea ce las în urmă (cu cât este mai puternic adezivul) este direct proporțională cu răul care se produce în momentul separării, în momentul pierderii, al trăirii doliului.

Nu este obligatoriu ca lucrurile să fie astfel, dar, în general, cu cât țin la cineva mai mult, cu atât am o tendință mai mare de a mă atașa, iar acesta ar fi, acum putem înțelege, adevărul pe care se construiește ideea că, dacă iubești, riști să suferi și concluzia oribilă (pe deasupra înșelătoare și falsă) că „dacă nu iubești, nu suferi".

Iar eu spun că, din nefericire, în raport cu durerea, iubirea este mai mult decât un risc, este aproape o garanție; pentru că în fiecare relație de dragoste distrusă este mai probabil să existe o oarecare durere, chiar dacă nu ar fi vorba decât despre aceea de a descoperi diferențele dintre noi și de a ne înfrunta dezacordurile. Dar această înțelegere este singurul mod de a trăi din plin și, cum se spune,

Viața merită trăită.

Acest efort este cel care, într-un anumit mod, îmi deschide ușa către o nouă dimensiune. Este durerea inevitabilă pentru a obține altceva mai important. Este condiția obligatorie pentru a-mi susține propria creștere.

Nimeni nu crește din alt motiv în afara celui de a fi trecut printr-o durere asociată cu o frustrare, o pierdere.

Nimeni nu crește fără a fi conștient de ceva ce nu mai este.

Doliul pentru ceea ce nu a fost niciodată

Există forme de doliu care, la prima vedere, par să se deosebească de celelalte. Este vorba despre durerea pe care o simt cei care, nutrind fantezia de a ajunge să aibă ceva, se trezesc într-o bună zi la realitate cu conștiința că nu vor reuși niciodată să aibă acel lucru.

În aceste cazuri, nu există nici o pierdere, pentru că nu poți pierde ceea ce nu ai avut. Și atunci… cum s-ar putea resimți acest lucru ca o pierdere?

Pare a fi o excepție. Pare a fi doliul pricinuit de faptul de a nu avea ceea ce nu ai avut niciodată.

Îmi spun că trebuie să fi avut ceva, ca să se justifice existența pierderii.

Îmi răspund că există, desigur, ceva ce am avut cu adevărat.

Am avut speranța.

Am avut fantezia.

Am avut visul.

Iar ceea ce pierzi când suferi este acea speranță, acea fantezie, iar dacă îți dai seama, va trebui să gestionezi doliul pentru a te despărți de acest lucru care nu mai este.

Un vis de-al meu nu este ceva care este posibil să fi fost, un vis al meu există în sine. Există în acest moment.

Iluziile mele, fanteziile și visurile mele, dacă sunt simțite și sunt conștiente, pur și simplu există.

Și mă pot agăța de visurile mele așa cum mă agăț de realitățile mele, așa cum mă agăț de relațiile mele.

Când realitatea îmi arată că acest lucru nu se va întâmpla, este ca și cum ar muri ceva și, așa cum se întâmplă și în cazul persoanelor, am tendința de a rămâne agățat de această fantezie.

Ca și în cazul realităților, ca și în cazul lucrurilor, trebuie să mă desprind.

Dar în acest scop trebuie să accept că lumea nu este așa cum vreau să fie, iar acest lucru implică un doliu care trebuie gestionat.

Trebuie să accept că lumea este așa cum este și că trebuie să mă împac cu faptul că este astfel.

Trebuie să accept că drumul meu drept nu presupune să am tot ceea ce visez.

Poate trece pe unde nici măcar nu mi-am imaginat.

Dar dacă nu îmi fac curaj să dau drumul frânghiei unui vis, nu voi putea să-mi continui traseul către mine însumi.

A lăsa în urmă

A te maturiza implică întotdeauna să lași în urmă ceva pierdut, chiar dacă e vorba doar de un spațiu imaginar, iar a gestiona un doliu înseamnă să abandonezi unul dintre aceste spații anterioare (interioare sau exterioare), care ne pare întotdeauna mai sigur, mai protejat și, chiar dacă nu e astfel, mai previzibil.

Să îl părăsești pentru a merge într-o direcție diferită. Să treci de la ceva cunoscut la ceva necunoscut.

Iată ce ne obligă iremediabil să creștem.

Faptul că știu că pot suporta doliul și știu că îl pot depăși, dacă decid astfel, îmi permite să fac în continuare ceea ce fac, dacă aceasta este decizia mea.

Reversul poveștii alpinistului este istoria lui Don Jacobo.

Don Jacobo locuiește pe bulevardul Santa Fe, între pasajul Pirulo și strada Mengano.

Există un chioșc de ziare la intersecția Santa Fe cu Mengano și alt chioșc de ziare la intersecția Santa Fe cu Pirulo.

Don Jacobo își bea cafeaua în fiecare dimineață la barul din intersecția Santa Fe cu Pirulo și, înainte de a intra în local, cumpără ziarul de la chioșcul de pe același trotuar.

Dintr-un motiv misterios (poate din cauza unei prejudecăți antisemite), proprietarul chioșcului de la intersecția Santa Fe cu Pirulo se poartă urât cu Don Jacobo.

Totdeauna îi vorbește pe un ton răstit, nu îi dă restul potrivit și îi oferă cel mai mototolit dintre ziare.

Băiatul de la bar, care îl servește întotdeauna și ține la el, îi spune:

– Don Jacobo, de ce îi permiteți să se poarte așa cu dumneavoastră?

– Și ce vrei să-i fac?

– Nu vreau să-i faceți nimic, dar dacă se poartă astfel cu dumneavoastră, de ce nu cumpărați ziarul de la celălalt chioșc? Până la urmă, când veniți de acasă treceți pe lângă chioșcul din Mengano înainte de a ajunge la bar.

Don Jacobo îl privește pe băiat și îi răspunde:

– Nenorocitul ăsta se poartă urât cu mine fără nici un motiv… și vrei să-l las pe EL să hotărască de unde cumpăr EU ziarul? În nici un caz!

Să însemne asta o împotrivire față de gestionarea doliului?

Nu, cred că nu.

A rezista doliului înseamnă să mă cramponez de relație, înseamnă să-mi corectez comportamentul, să aștept ca celălalt să se poarte frumos cu mine sau să continui să mă plâng că sunt persecutat.

Fără îndoială, o hotărâre mai bună în ceea ce privește persecutarea, în gluma cu Don Jacobo, ar fi fost să accepți pierderea unui loc de unde cumperi ziarul, gestionarea doliului și pierderea speranței că lucrurile o să se schimbe. Să accept că pot cumpăra ziarul din alt loc, unde sunt tratat bine.

Dar, așa cum spune Don Jacobo, în mod sigur va fi foarte bine pentru viitorul meu ca, după doliu, să fiu eu cel care decide de unde cumpără ziarul. Poate că sunt un idiot dacă voi continua să-i cumpăr ziarul acestui nemernic, dar a fi idiot nu e ceva care să te împiedice să trăiești doliul.

Nu e totuna să împiedici sau să reziști doliului.

Din Regele Ioan de William Shakespeare…

Filip vorbește cu Constance, care și-a pierdut fiul în ultima bătălie.

De fapt, nu știe dacă fiul său a murit, dar își dă seama că probabil nu-l va mai vedea în viață.

Constance plânge și geme, se jelește și plânge din ce în ce mai tare, cuprinsă de durere și deznădejde.

Atunci Filip îi spune:

– Îl plângi atât de mult pe fiul tău, ești atât de îndurerată, încât ai zice că îți iubești mai mult durerea decât fiul.

Iar Constance îi răspunde:

– Durerea că fiul meu nu este viu în odaia lui, că nu doarme la locul lui, nu se îmbracă cu hainele sale, nu vorbește cu propriile cuvinte și nu mă însoțește peste tot unde mă însoțea înainte, oare cum aș putea să nu-mi iubesc durerea, dacă este singurul lucru pe care îl mai am?

Pentru că, uneori, durerea, este evident, îl însoțește pe cel care suferă, ocupând același loc pe care îl ocupa înainte persoana dispărută.

Nu contează ce loc și nici cât loc ocupa cel care a dispărut din viața ta, durerea este pregătită întotdeauna să umple toate aceste spații.

Și este important să înțelegem că dacă această senzație de a fi însoțit de durere nu este plăcută, cel puțin nu este atât de amenințătoare cum pare să fie vidul.

Măcar durerea ocupă spațiul.

Durerea umple golurile.

Durerea împiedică existența unui gol în suflet.

Ce ne-am face dacă nu ar exista durerea care să umple aceste goluri?

Procesul de interiorizare

O parte a procesului de acceptare și gestionare constă în sarcina dificilă de a descoperi și de a lăsa să trăiască înăuntrul meu lucrurile pe care le-a lăsat celălalt.

A lăsa să se nască și să dăinuie în interiorul nostru ceva din ce nu mai există. Acest mecanism, penultima etapă a doliului sănătos, nu are nevoie de moartea celuilalt pentru a acționa în beneficiul nostru. Lucrează asupra absenței celui care într-un fel, mort sau nu, nu mai există. Fie pentru că boala sa l-a schimbat atât de mult, încât nu mai este cel ce era, fie pentru că simpla trecere a timpului îl face să nu mai poată fi cum era. Poate că este aici fizic, alături de noi, are același chip, același nume și același CNP, dar nu aceeași expresie, sau poate păstrează aceeași voce, dar nu mai spune aceleași cuvinte și chiar poate că sunt aceleași cuvinte, dar acum nu mai înseamnă același lucru…

Nu mai este aceeași persoană. Nu mai e.

Nu mai este acolo, afară… Dar dacă pot să-mi dau seama de ceea ce a lăsat în mine, este înăuntru.

Iar când pot ajunge aici, atunci, deși cu durere, pot recupera bucuria prezenței sale vii. Pentru că această actualitate se concretizează în faptul de a-i menține o amintire vie.

Viața este continuitatea vieții, dincolo de istoria punctuală.

Fiecare moment din viața noastră ajunge la sfârșit, pentru a da naștere la ceea ce urmează, fiecare moment pe care îl trăim va trebui să moară, ca să se nască unul nou, pe care apoi va trebui să-l inaugurăm (cum zice Serrat).

Este nevoie să ne inaugurăm o viață nouă în fiecare dimineață, dacă decidem să suportăm pierderea propriei vieți diferite, care s-a terminat ieri.

Dar dacă vei continua să o trăiești pe cea anterioară, pe cea anterioară ei și așa mai departe, viața ta devine insuportabilă.

Mi se pare că întreg misterul puterii de a ne lupta cu pierderile noastre nu constă în altceva decât în faptul de a ne mobiliza pentru a trăi doliul, a hotărî să ne căim pe acest drum, să suportăm durerea. Și spun durerea, nu suferința. Încă o dată, a suferi înseamnă a rămâne legat „cu dragoste“ de durere, așa cum înainte mă legam de plăcerea pe care mi-o procura ceea ce am pierdut.

Vreau să pot deschide mâna și să dau drumul la ceea ce astăzi nu mai este, la ceea ce astăzi nu mai e necesar, la ceea ce azi nu este pentru mine, la ceea ce azi nu îmi aparține.

Nu doresc să te rețin, nu doresc să rămâi cu mine pentru că nu te las să pleci.

Nu doresc să faci nimic pentru a rămâne mai mult decât vrei.

Lăsând ușa deschisă, voi ști că ești acolo pentru că dorești să rămâi, pentru că, dacă ai fi vrut să pleci, ai fi plecat deja.

Există un poet argentinian, care se numește Hamlet Lima Quintana, a cărui operă o admir foarte mult. A scris poemul Transfer, care sună astfel:

Până la urmă, moartea este o mare farsoare.

Moartea minte când spune că va fura viața,

ca și cum ar putea opri primăvara,

pentru că, până la urmă,

moartea poate numai să ne fure timpul,

ocaziile de a zâmbi,

de a mânca un măr,

de a ține un discurs,

de a călca pe locul pe care îl iubești,

de a aprinde dragostea de fiecare zi.

De a da mâna, de a cânta la chitară,

de a traversa speranța.

Ne schimbă numai spațiile.

Locurile în care să întindem corpul,

să dansăm sub lună sau să traversăm înot un râu.

Să locuim un pat, să ajungem la altă cale,

să ne așezăm pe o creangă,

să ne desprindem cântând de toate ferestrele.

Asta poate face moartea.

Dar să fure viața?... Nu poate să fure viața.

Nu poate duce la capăt această farsă... pentru că viața...

viața este o torță care trece din mână în mână,

de la un om la altul, de la o sămânță la altă sămânță,

un transfer care nu merge decât într-un sens,

o călătorie infinită către viitor,

ca o lumină care desparte

iremediabil tenebrele.

Iar mie mi se pare că Lima Quintana are dreptate.

Dispariția celuilalt, pe care o asociem cu moartea, poate fi trăită astfel numai dacă nu poți interioriza ceea ce ai pierdut.

Dacă prinzi curaj, atunci moartea este o mare farsoare. Boala este o mare farsoare.

Ele îmi pot lua ceva din celălalt. Dar nu mi-l pot răpi pentru că, într-un anumit fel, acest celălalt continuă să fie înăuntrul meu.

Jorge Bucay, Calea întâlnirii, Editura Litera, 2018 (n.red.)

3

Tristețe și durere. Doi tovarăși salutari

Întotdeauna există mai mult, mult mai mult decât durere în doliu.

Există, de exemplu, un anumit orgoliu de a ajunge acolo unde nu ai mai fost,

Acolo unde nu ai crezut vreodată că vei ajunge să fii.

În fiecare rămas-bun se ascunde un bun venit tăcut.

Despărțirile au mai multă legătură cu viața decât cu moartea

Pentru că, în ultimă instanță și chiar de la început,

Istoria noastră și cea a tuturor

este doar un amestec ciudat de sfârșituri și începuturi.

Iar eu știu pentru că alții care au trăit mi-au povestit,

Pentru că alții, care au suferit, au crescut apoi din durere.

Morți care au dat naștere unor vieți noi,

Pierderi care au condus la întâlniri

Și absențe prezente care au umplut vieți pustii,

Eliberându-le de martiriul prezențelor absente.

De aceea știu, merg înainte și nu sunt singură,

Pentru că merg zi și noapte, însoțită de mulți alții.

Alții care și-au lăsat urma pe potecă

Și care au găsit numai mergând

sensul adevărat al drumului parcurs.

Marta Bujó No todo es dolor/Nu totul e durere

În limbajul de fiecare zi obișnuim să punem semnul egal între durere și suferință și între tristețe și depresie.

Dacă ne adâncim în etimologia cuvântului „doliu“, vom constata că, dincolo de mult discutata relație cu durerea, mai există alte două sensuri interesante.

Unul este cel care pune originea doliului în relație cu anticul cuvânt dwel, care înseamnă „bătălie“, „ceartă între doi“, și care în acest caz îmi sugerează că, pornind de la același sens etimologic, trebuie să ne gândim că în procesul intern al gestionării unei pierderi, se stabilește o luptă, un duel al hegemoniilor; de exemplu, între partea din mine care acceptă pierderea, legată de realitate, și cealaltă, care dorește să rețină, care nu este dispusă să se desprindă de ceea ce nu mai este.

Celălalt sens ne trimite la termenul latin dolos (ce stă și la originea termenului juridic „dol“), care înseamnă „înșelăciune“, „escrocherie“, „fals“ și care poate ne obligă să ne gândim la cum ne-au amăgit toți cei care ne-au făcut să credem că am putea păstra pentru totdeauna ceea ce iubeam și că tot ceea ce dorim poate fi etern.

DOLIU	durere	⇨	suferință
	duel	⇨	război ca înfruntare între două părți
	dol	⇨	amăgire a eternității

Când vorbim despre calea lacrimilor, punem evident accentul pe legătura doliului cu durerea pentru ceea ce am pierdut, dar să nu uităm că are loc un război înăuntrul nostru și că tabăra „celor buni“ este cea care dorește să accepte faptul că absentul nu mai este; și să nu uităm nici că traversăm această cale din urmă suportând dezamăgirea frustrantă a confirmării faptului că naivitatea de a crede în lucruri eterne s-a făcut țăndări în fața realității unei pierderi.

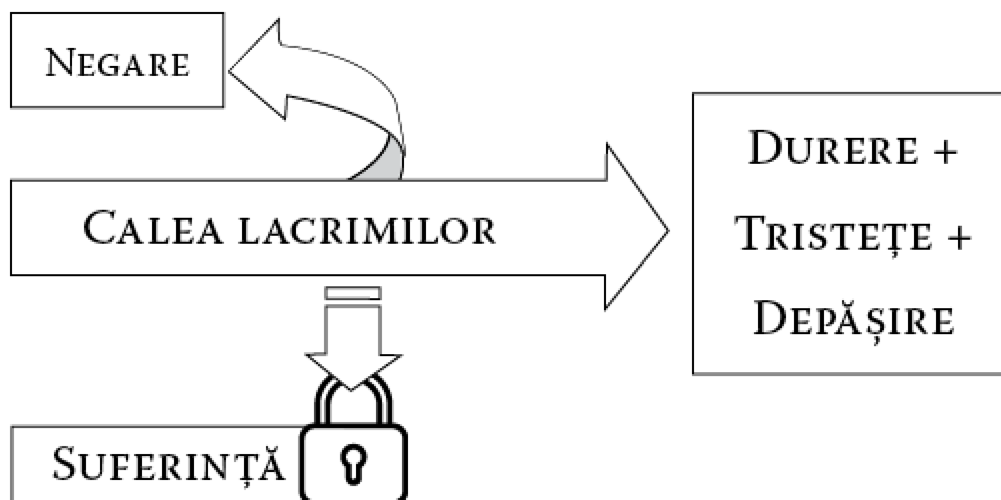
Doliu normal

A fi îndoliat nu înseamnă a fi bolnav. Dimpotrivă, procesul care implică depășirea unei pierderi este garanția dezvoltării, creșterii și sănătății.

În fața trăirii pierderii, procesul doliului se stabilește pentru a ne putea continua drumul, pentru a putea trece peste absență. Asociem în mod inevitabil cuvântul „doliu“ cu moartea, dar voi repeta de multe ori în această carte că procesul de gestionare a unui doliu are loc (sau mai bine spus, ar fi bine să aibă loc) în raport cu orice pierdere, definind ca trăire a pierderii pur și simplu situația interioară în raport cu ceea ce nu mai este. Adică un doliu poate fi generat și începând de la o acțiune voluntară, cum ar fi decizia de a mă muta sau de a părăsi pe cineva, și, de asemenea, de la lucruri inevitabile, de exemplu, trecerea timpului.

Pe această cale, care este cea a lacrimilor, apar și unele poteci care ne îndepărtează de final. Una este o presupusă scurtătură, alta o deviere care duce la un drum înfundat.

Există multe direcții în fiecare variantă, dar nu există decât o cale salutară, cea a procesului de gestionare a doliului normal.



Negarea pierderii este o încercare de autoprotejare împotriva durerii și împotriva închipuirii de a suferi. Deși este cert că, așa cum vom vedea, o etapă normală a parcursului poate include un moment de blocare a realității neplăcute, îl vom considera o deviere atunci când persoana se oprește în această etapă și continuă să nege pierderea și după primele zile.

Negarea este o formă de evadare, o încercare zadarnică de fugă de ceea ce este dureros. Și spun zadarnică pentru că negarea ne aduce în punctul de plecare, nu rezolvă deloc pierderea noastră, ci doar tergiversează lucrurile și amenință să o facă la nesfârșit. Cel care neagă trăiește într-o lume fictivă în care ceea ce a pierdut încă nu a plecat, în care cel care a murit trăiește, în care ceea ce s-a întâmplat nu s-a întâmplat niciodată. Nu este lumea magică în care totul are un final fericit, ci realitatea oprită în momentul în care totul era pe punctul de a începe. Universul înghețat cu o clipă înainte de a ști ceea ce aș fi preferat să nu aflu.

Aplecarea către suferință, în schimb, este decizia de a nu continua să mergi mai departe. Este un fel de pact cu realitatea care implică o durere mai mare sau o înțelegere cu viața în fața posibilității de a trebui să mă desprind de ceea ce am pierdut și a dorinței mele de a nu-i da drumul niciodată. Și atunci ne oprim și ne cramponăm de ceea ce a fost, recunoscând că nu există, dar instalându-ne în suferință. A suferi înseamnă să cronicizezi durerea. Înseamnă să transformi un moment într-o stare; înseamnă să mă agăț de amintirea a ceea ce plâng pentru a nu înceta să îl plâng, pentru a nu-l uita, pentru a nu renunța la el, pentru a nu-i da drumul, înlocuindu-l cu suferința mea.

În acest sens, suferința este întotdeauna un fel bolnăvicios de loialitate față de cei absenți. Este ca și cum ai deveni dependent de disconfort, este ca și cum ai evita „ce e mai rău“ alegând „partea cea mai rea a ceea ce e mai rău“. Suferința este rațională chiar dacă nu este inteligentă, induce paralizia, este zgomotoasă, exhibiționistă, vrea să se eternizeze și, în acest scop, pretinde să aibă companie, dar nu pentru consolare, ci pentru că are nevoie de martori.

Durerea, în schimb, este silențioasă, solitară, implică acceptarea, faptul de a fi în contact cu ceea ce simțim, cu lipsa și cu vidul pe care l-a lăsat absența.

Suferința întreabă de ce, deși știe că nici un răspuns nu o va mulțumi, însă pentru durere s-au terminat întrebările.

Procesul doliului ne lasă întotdeauna singuri, neputincioși, dezorientați, responsabili și mai ales triști.

Durerea este irațională pentru că ne conectează cu un sentiment: tristețea. O emoție normală și sănătoasă, deși neplăcută, pentru că înseamnă să îți fie dor de ceea ce ai pierdut.

Deși tristețea poate genera o criză, îți permite apoi să redevii complet, să faci o schimbare și să îți continui viața în toată splendoarea.

Cea mai importantă diferență între cele două este că durerea are întotdeauna un final, în schimb suferința e posibil să nu se termine niciodată.

Modul în care suferința ar putea să se perpetueze este să se transforme într-o boală, numită de obicei depresie. Și dacă nu este suficient de clar, depresia nu este tristețe, iar utilizarea populară indistinctă este o mare eroare și o sursă de afecțiuni prost înțelese. Depresia este o boală de natură psihologică, care deși presupune o tulburare a stării de spirit, depășește cu mult acest simptom.

Pornind de la sensul „depresiei“ ca fiind „puț, surpare, gaură, presiune în jos sau strivire“, înțelegem boala ca pe o diminuare energetică globală, care se manifestă ca lipsă de voință, absența inițiativei sau lipsa chefului de a face anumite lucruri, sarcini, activități etc.; la nivel afectiv, se exprimă ca tristețe, vid existențial, vină, senzație de singurătate etc.; la nivel mental, apar pesimismul, înmulțirea gândurilor pesimiste din ce în ce mai dominante, nesiguranță etc.

Pentru a fi diagnosticată, trebuie adunate toate simptomele unei boli, altfel spus, dacă o persoană se simte tristă, pesimistă, nesigură sau lipsită de chef, nu înseamnă neapărat că este deprimată.

Diagnosticul de depresie este de competența specialistului, și nu de cea a revistelor care încep cu teste de genul: „Dacă ați adunat peste 15 puncte, sunteți deprimat!“

Printre multe alte motive, pentru că poți fi deprimat și fără să ai vreunul dintre simptomele clasice ale depresiei.

În funcție de cauză, depresiile se împart în exterioare și interioare.

Vom vorbi numai despre cele din prima categorie. Aceste stări depresive sunt declanșate, prin definiție, de factori externi, care au efect asupra unei posibile lipse prealabile de armonie internă.

Care sunt aceste cauze exterioare? Dezamăgirile afective, conflictele interpersonale, marginalizarea sau izolarea de către alte persoane, pensionarea, problemele economice, moartea unei ființe dragi, un eșec matrimonial etc.

Dar, cum situațiile sus-menționate nu produc același efect asupra tuturor, înțelegem că doar cauzele exterioare imediate nu sunt suficiente pentru a explica depresia.

În majoritatea acestor depresii, factorul declanșator se adaugă altor trăsături ale pacientului, care nu sunt întâmplătoare: toleranță scăzută la frustrare, frici patologice, stări prelungite de îngrijorare, pesimism, tensiune nervoasă, fobie socială, tendință de izolare și însingurare, personalitate dependentă, nostalgie exagerată, gândire rigidă și, bineînțeles, doliu patologic.

Persoanele depresive tind să-și deformeze experiențele, interpretând greșit întâmplările și considerându-le eșecuri personale. Exagerează, generalizează și sunt înclinate să facă predicții negative.

Cunoașterea acestor cauze ne poate ajuta să ieșim dintr-o depresie sau să prevenim instalarea acesteia, dacă nu suntem în această stare, căci soluția-cheie pentru rezolvarea problemei constă în nivelul de înțelegere și, în consecință, de schimbare a modului în care ne confruntăm cu aceste trăiri, distanțându-ne puțin.

Dacă persoana deprimată ar putea să-și îmbunătățească părerea despre sine, despre lume, despre propriile gânduri; dacă nu ar uita să facă mișcare și să-și concentreze atenția pe comunicarea cu persoane optimiste, pe care să le asculte atent; dacă ar asculta Mozart, ar participa la cursuri, și-ar dezvolta creativitatea și ar încerca să fie mai utilă societății din care face parte, am putea spune fără rezerve că și-a îmbunătățit perspectivele și viitorul…

Nu foarte departe de depresie întâlnim încă o afecțiune, și aceasta de multe ori invocată greșit: melancolia.

Încă din 1917, Freud compara doliul cu melancolia, pentru că în ambele cazuri există:

•o stare de spirit profund îndurerată;

•o încetare a interesului față de lumea exterioară;

•anularea capacității de a iubi;

•inhibarea tuturor funcțiilor.

Dar melancolia coexistă și cu sentimentul de pierdere a propriului Eu.

Altfel spus, în cazul doliului, lumea este cea care se arată sărăcită, în timp ce în cazul melancoliei, și eul propriu al subiectului este vid, devalorizat, vrednic de dispreț și, în plus, invadat de o viziune a viitorului plină de așteptări negative, fiind în același timp sigur că suferința sa va continua la nesfârșit.

În doliu, se poate localiza ușor ceea ce s-a pierdut, în timp ce melancolicul nu știe sau nu a știut niciodată ce a pierdut, pentru că ceea ce a pierdut este conștiința propriului Eu.

Într-un anumit fel, doliul patologic ne conectează cu ceea ce se întâmplă în melancolie: confruntat cu pierderea obiectului, subiectul, în loc să retragă energia psihică (libido) depozitată în obiectul dispărut și să o lase liberă pentru a se deplasa la alt obiect, se întoarce la Eu și rămâne acolo, identificându-se cu obiectul pierdut.

Freud spune că angoasa este reacția în fața pericolului pe care îl presupune, pentru integritatea subiectului, pierderea obiectului, în timp ce durerea și tristețea sunt adevărata reacție în fața examinării realității care mă privează de ceva.

Fiecare tip de pierdere implică trăirea unui anumit tip de privare, și reacțiile se situează în diferite domenii:

•psihologice;

•fizice;

•sociale;

•emoționale;

•spirituale.

Printre reacțiile psihologice se pot număra furia, vina, anxietatea sau frica.

Reacțiile fizice includ tulburări de somn, modificarea poftei de mâncare, afecțiuni somatice sau boli.

Reacțiile de tip social includ sentimentele trăite atunci când trebuie să ai grijă de ceilalți din familie, dorința de a vedea sau nu anumiți prieteni sau rude ori dorința de a se întoarce la serviciu.

Reacțiile emoționale se pot manifesta ca dor, amintiri, accese de plâns sau crize infantile.

Reacțiile spirituale pot merge de la punerea sub semnul întrebării a credinței, căutarea unor noi referințe religioase până la abordarea unor

experiențe magice care să faciliteze contactul cu trecutul.

Răspunsul cultural în cazul morții cuiva, de exemplu, este diferit în funcție de timp și de loc.

Există reguli, obiceiuri și ritualuri pentru a face față pierderii unei ființe dragi, care sunt determinate de societate și care fac parte integrantă din ceremonia doliului.

Dar, în ciuda diferențelor, în orice mediu, procesul normal de doliu presupune eliberarea de unele legături cu persoana decedată, ceea ce este indispensabil pentru reintegrarea celui care rămâne în mediul în care persoana nu mai este și construirea de noi relații, pentru a reuși să se adapteze la viața normală.

Această activitate presupune multă energie fizică și emoțională și este ceva obișnuit să vezi persoane care simt o oboseală copleșitoare. Această epuizare nu trebuie considerată depresie, ci face parte de multe ori dintre efectele trecătoare ale unui doliu normal.

Rezultatul înfruntării durerii

E nevoie de mult efort să te desprinzi de ceea ce nu mai ai, să te detașezi și să începi să te gândești la ce urmează. De aceea, pentru mine, să știi că poți face față pierderii este cea mai grea dintre provocările pe care le presupune faptul de fi un adult sănătos.

Acesta este curajul, aceasta este forța maturității, să știu că pot înfrunta orice mi se întâmplă și că pot înfrunta și ideea că, la un moment dat, nici eu nu voi mai fi.

Poate voi reuși, pe drumul înțelegerii caracterului trecător al tuturor legăturilor mele, să accept și unele dintre lucrurile care sunt cel mai dificil

de acceptat, că nu sunt infinit, că există un timp al trecerii mele prin acest loc și prin acest spațiu.

Se spune că era odată un om care s-a dus la un rabin foarte renumit, să se sfătuiască într-o problemă religioasă.

Când a intrat în casă, a văzut că era complet goală. Erau doar două taburete, o saltea aruncată pe jos și o masă rudimentară.

După ce s-a terminat discuția, oaspetele l-a întrebat pe rabin:

– Iertare, rabinule, dar unde este toată mobila?

Iar rabinul i-a spus:

– Dar a ta unde este?

Omul a răspuns:

– Eu nu sunt din oraș, sunt doar în trecere.

– Și eu sunt în trecere, a spus rabinul.

Am senzația că trăim într-o lume în care ne agățăm de bunuri și de avere; că trăim într-o lume, în care, la începutul secolului trecut, societatea industrială ne-a promis ceva ce în realitate nu a putut duce la capăt și de care poate nu ne dăm seama; ne-a promis că, dacă vom putea să ne îndeplinim toate dorințele, vom fi fericiți. Ne-a promis că, dacă vom putea cumpăra tot ce dorim, atunci ne va fi bine, nu vom mai suferi și așa mai departe. Am fost mințiți. Era o minciună, știi? Era o minciună. Istoria a demonstrat că este o minciună.

Ce este doliul?

... Și micul prinț spuse:

– Bine... asta e tot.

Ezită încă un moment; apoi se ridică și făcu un pas... Nu țipă. Căzu ușor, așa cum cade un copac pe nisip. Nu făcu nici un zgomot.

Și acum, în mod sigur, au trecut deja șase ani... M-am consolat puțin, pentru că știu că s-a întors cu adevărat pe planeta sa, deoarece în zori nu i-am mai găsit trupul. De atunci, noaptea îmi place să ascult stelele; sunt precum cinci sute de milioane de clopoței...

Antoine De Saint-Exupéry Micul prinț

După tot ce am discutat până aici, suntem în măsură să definim conceptul de „doliu“, fără să includem în descrierile și definițiile noastre ceea ce se numește doliu patologic, pe care îl vom aborda mai târziu.

Doliul este durerosul proces normal de gestionare a unei pierderi, care tinde către adaptarea și armonizarea situației noastre interioare și exterioare în fața unei noi realități.

Gestionarea doliului înseamnă, prin urmare, să ne punem în contact cu golul pe care l-a lăsat pierderea a ceea ce nu mai există, să evaluăm importanța acesteia și să trecem de durerea și frustrarea pe care o implică absența sa.

Prin convenție, am putea spune că un doliu s-a încheiat atunci când suntem în măsură să ne amintim ceea ce am pierdut simțind mai puțină durere sau deloc, când am învățat să trăim fără el, fără ea, fără ceea ce nu mai este. Când am încetat să trăim în trecut și putem investi toată energia noastră în viața prezentă și în oamenii vii din jurul nostru.

Iată câteva dintre senzațiile corporale pe care le încearcă cei care sunt în doliu. Fenomenul se numește doliul corpului:

– Insomnie

– Palpitații

– Nod în gât

– Dureri în ceafă

– Tremurături

– Nod în stomac

– Dureri de cap

– Înțepături în piept

– Pierderea poftei de mâncare

– Greață

– Oboseală

– Senzație de lipsă de aer

– Slăbiciune

– Vedere neclară

– Dureri de spate

– Hipersensibilitate la zgomot

– Dificultate la înghițire

– Bufeuri

Nu este de mirare că unele persoane care au multe dintre aceste simptome sau pe toate simt că au luat-o puțin razna. Sentiment pe care ajung să-l împărtășească și ceilalți, când îl văd pe cel care este în doliu plângând deznădăjduit, brusc și fără nici un stimul extern, suspinând cu privirea pierdută, strigând-o pe persoana iubită care nu mai există, căutând să fie singur, dar plângându-se de singurătatea care îl înconjoară, alternând nopți în care aproape nu poate închide un ochi cu altele în care nu se poate trezi, distrat și uituc, povestindu-și coșmarurile, dezinteresat de propria sexualitate și aproape de orice, deși uneori nu are nici o tragere de inimă, alteori nu se oprește din treabă…

Recomandări pentru a parcurge calea lacrimilor (și a supraviețui)

Mâhnirea ascunsă, ca un horn astupat, Arde inima și o preface în cenușă.

William Shakespeare

Cele două decaloguri

Cei zece DA

1. Permisiune

Îngăduie-ți să te simți prost, neputincios, vulnerabil…

Ai putea crede că e mai bine să nu simți durerea, să o eviți încercând să-ți distragi atenția și să-ți ocupi timpul, dar oricum, la un moment dat, cel mai probabil durerea va ieși la suprafață. Mai bine să se întâmple acum.

Acceptă o vreme că poate nu te interesează prea mult munca, nici ce se întâmplă cu prieteniile tale, dar adoptă doliul cu toate consecințele sale. În timp ce parcurgi acest drum, viața ta va fi diferită și foarte probabil va trebui să schimbi o vreme unele obiceiuri, astfel încât sigur te vei simți golit pe dinăuntru.

Îngăduie-ți să simți durerea pe deplin, pentru că este primul pas al acestei căi și nici o cale nu se termină dacă nu începi să o parcurgi.

2. Încredere

Fii încrezător în resursele pe care le ai pentru a merge mai departe. Adu-ți aminte cum ai rezolvat până acum situații dificile din viața ta.

Dacă vrei să-ți vindeci rănile, dacă nu vrei să-ți încarci rucsacul cu greutatea inutilă a ceea ce ai pierdut, nu e suficient să speri că totul va trece sau să continui să trăiești ca și cum nimic nu s-a întâmplat. Trebuie să faci câțiva pași dificili pentru a-ți reveni. Nu există scurtături pe calea lacrimilor.

Vei trăi momente dure și emoții neplăcute intense într-un moment în care ești foarte vulnerabil. Nu cere prea mult de la tine. Respectă-ți propriul ritm de vindecare și crede-mă când îți spun: ești capabil să înfrunți ceea ce urmează, pentru că, dacă te afli pe cale, ce e mai rău a trecut deja.

Ai încredere în tine indiferent de orice dificultăți, iar dacă faci acest lucru, îți garantez că nu greșești. Gândirea pozitivă te transformă întotdeauna în

propriul antrenor, cu atât mai mult în ceea ce privește provocarea reprezentată de doliu.

3. Ochi noi. Uși noi

Suntem uneori atât de orbiți de propria furie, durere sau dezgust, încât nu vedem „noile uși" care se deschid.

Toți am auzit zicala: „Când ni se închide o ușă, ni se deschide alta". Cred că este adevărat; dar uneori se întâmplă să nu fim dispuși să apăsăm pe clanță.

E ușor să te gândești: „Ce poate ieși bun din această pierdere?" și, într-adevăr, auzim în fiecare zi povești despre oameni care au câștigat bătălii fizice, mentale și emoționale pentru a atinge, în ciuda oricăror probabilități, obiective incredibile. Citește despre „miracole medicale" și vei înțelege despre ce vorbesc. Citește despre viața lui Helen Keller și nu vei avea nici o îndoială.

4. Acceptare

Chiar dacă este lucrul cel mai dificil din viața ta, acum trebuie să accepți această realitate dură: te afli pe calea lacrimilor și nu există întoarcere. Calea merge doar înainte. Atât timp cât crezi, într-un colțișor al minții tale, că se va întoarce celălalt, că lucrurile vor fi din nou ca înainte, că acela care a murit va veni înapoi, nu vei termina niciodată parcursul.

Moartea vine întotdeauna, prea târziu sau prea devreme; întotdeauna este un moment prost să moară cineva.

Dacă vorbești despre pierderea suferită, dacă povestești circumstanțele morții, vizitezi cimitirul sau locul unde s-a împrăștiat cenușa, toate pot fi de ajutor, astfel încât, puțin câte puțin, să începi să accepți pierderea. Sigur, dacă există și cea mai îndepărtată posibilitate ca pierderea să nu fie definitivă, va trebui să alegi între a continua să speri și să nu parcurgi drumul sau să decizi că este definitivă, deși lucrurile ar îngădui o vagă speranță. În orice caz, nu-ți va face rău să parcurgi drumul, chiar dacă ceea ce ai considerat pierdut apare, dar îți poate face foarte rău să continui să aștepți ceva ce nu se va întâmpla. Într-adevăr, toți știm că este mult mai greu să accepți pierderea unei ființe dragi, dacă nu ai putut vedea cadavrul sau nu a fost găsit.

Este o mare tentație să te refugiezi în ideea că celălalt te privește din cer și are grijă de tine. Nu e nimic rău în credința religioasă a fiecăruia, dimpotrivă, este un aliat excelent, dar ai grijă când o folosești pentru a minimaliza dispariția fizică. Ai grijă să nu ajungi să crezi că, în cazul respectiv, nu mai este nevoie de doliu.

5. Conexiune cu viața

Sosește o clipă în care știi că este necesar să te desprinzi de trecut. Viața te așteaptă plină de posibilități.

Nu e nimic rău în a dori să te bucuri de viață, să fii fericit, să dorești să stabilești noi relații… În cazul pierderii partenerului, nu există motive să te rușinezi dacă apare din nou dorința sexuală. În realitate, inima rănită se cicatrizează deschizându-se către ceilalți. Doliul înseamnă să stabilești că persoana care a murit rămâne afară, dar viața mea continuă.

O adolescentă îi scria mamei sale după ce și-a pierdut tatăl: „Îmi dau seama că și prietenii mei au nevoie de dragostea mea, și eu de a lor; și asta nu înseamnă că nu îmi mai amintesc de tata sau că nu-l mai iubesc“.

6. Recunoștință

Este necesar să apreciem lucrurile bune pe care le întâlnim în viața noastră, în această situație catastrofală, și să ne simțim recunoscători pentru existența lor. Mai ales anumite legături care rămân (rude, prieteni, partener, preot, psihologi), care ne acceptă deruta, durerea, îndoielile și în mod sigur momentele noastre cele mai întunecate. Totul ar fi mult mai greu fără ele. În cazul fiecăruia, lucrul pentru care trebuie să mulțumim este diferit: siguranța, răbdarea, prezența și chiar și tăcerea.

7. Cei trei d: multă destindere, ceva bună dispoziție și un strop de distracție

Îngăduie-ți să te simți bine, să râzi cu prietenii, să glumești. Este dreptul tău și, în plus, te va ajuta foarte mult să cauți, fără să-ți forțezi propriul ritm, momente de bucurie. Amintește-ți că până și ființa iubită, care nu mai este, ar dori ce este mai bun pentru tine. Necazurile vin singure, dar clipele de bucurie se construiesc prin voință. Să începem prin a dobândi certitudinea că există viață după pierdere, să fim atenți la semnele, semnalele și oportunitățile din jurul nostru. Nu le folosi dacă nu ai chef, dar nu le lăsa să treacă neobservate.

8. Învățare

Să ții doliu înseamnă și să înveți să trăiești fără ceva, fără cineva, în alt mod.

Înseamnă a învăța să iei noi decizii pentru tine, a învăța să faci lucruri pe care înainte le făcea altcineva, a învăța noi forme de relație cu familia și prietenii, a învăța să trăiești cu cineva mai puțin. Adesea, această ucenicie nu include și pe altcineva. Experiența este de multe ori un profesor foarte crud. Începe-ți viața din „nou“. Nu încă o dată.

9. Definiții

Ideea despre ce înseamnă a muri este atât de teoretică, încât ca experiență poate fi diferită pentru fiecare. Important nu este să fim de aceeași părere cu privire la moarte, ci să stabilim că este unul dintre lucrurile pe care trebuie să și le lămurească fiecare. Sunt multe lucruri care pot rămâne nerezolvate, dar patru sau cinci trebuie „puse în ordine“:

– Identitatea sexuală;

– Poziția filosofică;

– Relația cu părinții;

– Proiectul de viață;

– Atitudinea în fața morții.

Ce se întâmplă după moarte? Cum am putea ști, când nu știe nimeni?

Nu contează care este atitudinea ta, dar pot să te asigur că, după moarte, se va întâmpla ceea ce crezi că se va întâmpla.

Până la urmă, e același lucru.

Dacă tu crezi că te vei reîncarna, foarte bine, dacă îți închipui că mergi în cer sau în infern foarte bine, dacă ești de părere că nu mai există nimic, perfect. Indiferent ce crezi, este bine. Dar trebuie să ai o atitudine asumată.

Odată l-au întrebat pe Woody Allen dacă el crede că există viață după moarte. Allen a răspuns că nu știe, pentru că era foarte ocupat să încerce să știe dacă poate trăi puțin înainte să moară.

10. Să împărtășim ce am învățat

După ce ai parcurs o parte din drum, vorbește-le celorlalți despre experiența ta. Învață-i pe ceilalți să nu minimalizeze pierderea și nici să nu disprețuiască drumul. Relatarea lucrurilor pe care le-ai învățat în experiența ta este cel mai bun ajutor pentru a-i vindeca pe ceilalți, ușurându-le totodată calea, și îți ușurează de asemenea propriul traseu.

Cei zece NU

1. Ascundere

Nu-ți închide niciodată inima în fața durerii. Înregistrează și exprimă emoțiile care apar, nu le reprima.

Nu te arăta mai puternic decât ești, nu ține totul în tine. Cu timpul, durerea scade. Dacă există ceva care funcționează întotdeauna, făcând traiectoria mai ușoară, este chiar găsirea unei modalități și faptul de a-ți permite să simți și să exprimi durerea, tristețea, furia, teama față de ce ai pierdut.

Parcurgerea drumului de la un capăt la altul este condiția închiderii și vindecării rănilor. Iar această cale se cheamă calea lacrimilor. Dă-ți voie să plângi. Meriți dreptul de a plânge atât cât simți nevoia. Poate ai suferit o lovitură brutală, viața te-a luat prin surprindere, ceilalți nu au reușit să înțeleagă, celălalt a plecat și te-a lăsat singur. Nimic mai potrivit decât să ne întoarcem la vechea noastră capacitate de a ne plânge durerea, de a ne striga suferința, de a ne jeli neputința. Nu-ți ascunde durerea. Împărtășește totul familiei, prietenilor de încredere… plânsul este la fel de omenesc ca și râsul. Plânsul acționează ca o supapă eliberatoare a tensiunii interne enorme pe care o produce pierderea. Putem face acest lucru singuri, dacă asta este alegerea noastră, sau împreună cu tovarășii noștri de drum, pentru a împărtăși durerea lor, care nu este altceva decât propria durere. Atunci când suferința este împărtășită, la fel este și povara ei. Atunci când sufletul te doare pe dinăuntru, nu există o strategie mai bună decât a plânge.

Nu ascunde totul de teama de a obosi sau plictisi. Caută-le pe acele persoane în fața cărora te poți exprima așa cum ești. Nimic nu este mai nepotrivit și mai dăunător decât să-ți suspenzi emoția din cauza condiționării stupide a presupusei tale atitudini protectoare față de aproape.

2. Nepăsare

Mulți dintre cei care parcurg această cale sunt atât de preocupați de ceea ce se întâmplă în interiorul lor, atât de atenți la durerea lor, încât nu mai acordă atenție propriului corp. După trecerea primelor zile, se poate dovedi foarte util să-ți impui, timp de câteva săptămâni, un program de trezire dimineața, ore fixe pentru masă, o oră de culcare… și să le respecți. Hrănește-te bine și nu abuza de tutun, alcool și nici de medicamente. Bineînțeles, dacă pentru a te simți mai bine în aceste momente este necesar să iei medicamente, fă acest lucru întotdeauna la recomandarea medicului și niciodată la sfatul rudelor, prietenilor și vecinilor bine intenționați. În orice caz, nu e bine să pornești „în căutarea“ unui doctor care să accepte să-ți

elibereze o rețetă de medicamente psihotrope ca să „nu mai simți“, pentru că, departe de a te ajuta, acestea pot contribui la cronicizarea doliului.

3. Nu te grăbi

Parcurgerea drumului presupune timp și se spune că timpul vindecă orice.

Dar, atenție, poate că numai timpul nu este suficient.

Ceea ce poate ajuta cu adevărat este ce face fiecare cu timpul.

Să nu ai așteptări colosale și pregătește-te pentru recăderi. Un succes neașteptat, o vizită, o aniversare, Crăciunul te aduc de unde ai plecat, așa se întâmplă.

Nu poți să plângi azi ceea ce va fi mâine și nici să plângi ceea ce a fost ieri. Pentru azi, ai plânsul de azi, pentru mâine, cel de mâine.

Folosești ziua de azi pentru a accepta că ești în doliu, pentru a recunoaște că ceea ce ai pierdut nu mai este și nu ai cum să-l iei înapoi?

Folosești ziua de azi pentru a-ți simți intens emoțiile și pentru a exprima durerea pe care o implică această pierdere?

Folosești ziua de azi pentru a învăța să trăiești fără acea ființă dragă?

Folosești ziua de azi pentru a te concentra din nou asupra propriei persoane?

Trăiește doar câte o zi o dată.

4. Uitarea credinței

Anumite lucruri pur și simplu nu pot fi rezolvate de unul singur. Chiar și ajutorul de care te bucuri s-ar putea să nu-ți aducă toată liniștea de care ai cu adevărat nevoie pentru a face față celor întâmplate.

Multe persoane consideră că a-și descărca sufletul în fața lui Dumnezeu este un mod liniștitor de a face mai suportabilă durerea care le apasă inima.

După o primă fază în care Dumnezeu este ținta preferată a furiei noastre, este folositor să revenim la biserică, la templu, la discuțiile cu preotul sau cu pastorul.

Este momentul de a învăța să nu cerem ca lucrurile să se rezolve în modul în care am dori să se rezolve, ci în schimb să îl rugăm pe Dumnezeu să ne ajute să acceptăm schimbările și să vedem opțiunile.

5. Exigența față de sine

Nu te chinui singur. Deși emoțiile pe care le trăiești sunt foarte intense și neplăcute (și cu siguranță sunt astfel), este important să nu uiți că întotdeauna sunt trecătoare… Unul dintre momentele cele mai dificile al doliului apare de obicei după câteva luni de la pierdere, când ceilalți încep să-ți spună că probabil deja ți-ai revenit. Ai răbdare. Nu te grăbi. Respectă-ți abordarea proprie, ritmul și spațiul personal. Nu îți face niciodată reproșuri gândindu-te că deja ar trebui să te simți mai bine. Ritmul tău este numai al tău. Amintește-ți că dușmanul cel mai mare în timpul doliului este să nu te iubești.

6. Teama de a înnebuni

Cu toții putem avea sentimente intense ca reacție la situația de doliu, fără ca acest lucru să ne ducă la vreun dezechilibru.

Tristețea, furia, vina, confuzia, descurajarea și chiar și gândul la moarte sunt reacții obișnuite pentru majoritatea dintre noi, în urma unei pierderi importante sau a morții cuiva drag.

Ai nevoie să simți durerea și toate emoțiile care o însoțesc: tristețe, furie, teamă, vină… Vor exista persoane care îți vor spune: „Trebuie să fii puternic". Nu le lua în seamă. Nu trebuie să fii în nici un fel și nici să încetezi de a mai fi în vreun fel. Nu trebuie să dai explicații și nici să ceri voie sau să te simți vinovat dacă uneori nu ești perfect coerent.

Sufletul tău a fost mutilat și astăzi suferă pentru ceea ce-i lipsește.

7. Pierderea răbdării

În ciuda celor de mai sus, trebuie să-ți spun să nu fii exigent cu ceilalți.

Ignoră încercările unor persoane de a-ți spune cum trebuie să te simți și cât timp, nu toți înțeleg ceea ce trăiești acum. Din afecțiune, vor încerca să te facă să-ți uiți durerea, fac acest lucru cu bune intenții, pentru a nu te vedea trist – ai răbdare cu ei, dar nu te strădui să le faci pe plac. Mai bine distanțează-te puțin și caută-i pe cei care te lasă „să nu-ți fie bine" sau să-ți descarci sufletul fără teamă, atunci când simți nevoia. Oricum, ar putea fi mai bine ca, un timp, să acorzi mai multă atenție intenției celor care te înconjoară decât cuvintelor pe care le spun. Uneori, cei despre care ai crede că vor fi cei mai buni tovarăși de drum nu îți pot fi alături. Suportă atât de greu durerea celuilalt, încât întrerup procesul pe care îl parcurgi și întârzie momentul în care ajungi la finalul drumului. Oricum, încă o dată, nu te supăra pe ei din acest motiv.

8. Autosuficiență

Nu înceta să ceri ajutor. Nu întrerupe legătura cu ceilalți, deși ei nu parcurg astăzi acest drum. Ai nevoie de prezența lor, de sprijinul lor, de gândurile lor, de atenția lor. Dă-le prietenilor și celor dragi ocazia să-ți fie aproape. Toți cei care țin la tine vor să te ajute, deși majoritatea nu știu cum s-o facă. Unii se tem să nu fie indiscreți. Alții cred că îți fac rău dacă îți amintesc despre pierderea pe care ai suferit-o. Ai nevoie să te asculte, nu să-ți spună ce cred ei că ar trebui să faci, să simți sau să spui. Să nu le aștepți ajutorul și nici să nu ai pretenția să ghicească. Cere ceea ce ai nevoie. Nu cel care nu cere ajutor este mai înțelept și mai evoluat, ci dimpotrivă, acela care are conștiința și curajul de a-l cere când are nevoie.

9. Nu lua decizii importante

Decizii cum ar fi să vinzi casa, să renunți la locul de muncă sau te muți în altă parte par foarte tentante în primele etape ale drumului. Răbdare. Acestea sunt decizii importante, care trebuie luate în momente de claritate maximă, și nu când suntem cuprinși de o confuzie inevitabilă. În majoritatea cazurilor, nu pierzi nimic și este chiar de preferat să lași genul acesta de lucruri pe mai târziu.

Din același motiv, mai ales în etapa imediat următoare unei pierderi, nu este recomandabil să începi o nouă relație, să te hotărăști asupra unei sarcini, să accelerezi momentul unei căsătorii. S-ar putea să regreți mai târziu.

Există urgențe care nu se pot amâna, dar ar fi bine să respectăm regula conform căreia să nu spunem hop până nu am sărit gardul.

10. Uitarea

Nu încerca să uiți ce s-a întâmplat, dimpotrivă. Amintește-ți. Fără detalii morbide, dar și fără escapism.

Procesul doliului îți permite să îi găsești ființei dragi locul pe care îl merită între bogățiile inimii tale.

Este puterea de a te gândi la ea fără a simți acel junghi de durere.

Înseamnă să-ți amintești de ea cu duioșie și să simți că timpul pe care l-ai trăit alături de ea a fost un mare dar.

Și se aplică în cazul tuturor pierderilor. Gestionarea lor îți permite să dai un sens tuturor lucrurilor pe care le-ai trăit până acum alături de cel absent.

Înseamnă să înțelegi, fiind foarte sincer cu tine însuți, că iubirea nu se termină odată cu moartea.

Într-un anumit fel, nu vei mai fi niciodată ca înaintea unei pierderi importante, pentru că te schimbă inevitabil, dar poți alege dacă această schimbare va fi în bine.

Doresc să închei acest capitol cu o poveste…

Un pescar mergea în fiecare noapte la malul mării ca să tragă năvodul; știa că, atunci când răsare soarele, peștii vin către plajă ca să mănânce midii, iar din acest motiv își întindea plasele totdeauna înainte de răsărit.

Avea o căsuță pe plajă și cobora foarte devreme, dimineața, cu năvodul pe umăr.

Descălțat și cu năvodul pe jumătate desfăcut, intra în apă.

În noaptea despre care vorbește povestea, când a intrat în apă a simțit că piciorul i s-a lovit de ceva foarte dur pe fundul apei.

Pipăie și vede că este ceva dur, cum ar fi niște pietre învelite într-un săculeț.

Se înfurie și se întreabă în gând: „Cine să fie nenorocitul care aruncă asemenea lucruri pe plajă?“ Și se corectează: „pe plaja mea“.

„Și, pe deasupra, sunt atât de distrat, încât de fiecare dată când o să intru în apă, am să mă împiedic de ele…“ Așa că lasă întinsul năvodului, se apleacă, apucă săculețul și îl scoate din apă. Apoi îl lasă pe mal și intră cu năvodul în apă.

E foarte întuneric și, poate din acest motiv, când se întoarce, se împiedică iar de săculețul cu pietre, de data asta pe plajă.

Și se gândește: „Sunt un prost“.

Așa că scoate cuțitul, deschide săculețul și pipăie. Sunt câteva pietre de mărimea unui grepfrut greu și rotund.

Pescarul se gândește din nou: „Cine-o fi tâmpitul care pune pietre în săculeț ca să le arunce în apă?“

Instinctiv, ia una, o cântărește în mâini și o aruncă în mare.

Câteva secunde mai târziu, aude zgomotul pietrei care se scufundă în depărtare. Bâldâbâc!

Apoi întinde mâna încă o dată și aruncă altă piatră. Din nou aude bâldâbâc.

Și aruncă alta în altă parte, pleosc! Pe urmă aruncă două deodată și aude pleosc-pleosc!… Și încearcă să le arunce mai departe, cu spatele și cu toată forța: bâldâbâc-pleosc!…

Și se distrează, ascultând sunetele diferite, calculând timpul și încercând cu două, cu una, cu ochii închiși, cu trei… tot aruncă pietre în apă.

Până când începe să răsară soarele.

Pescarul pipăie și atinge ultima piatră din săculeț.

Atunci se pregătește să o arunce mai departe decât pe celelalte, pentru că este ultima și pentru că deja răsare soarele.

Iar când întinde brațul în spate ca să arunce cu și mai multă forță, soarele începe să lumineze, și el vede că piatra are o sclipire metalică aurie care îi atrage atenția.

Pescarul se oprește din mișcarea de aruncare și o privește. Piatra reflectă soarele de sub mușchiul care o acoperă. Omul o șterge de haine ca pe un măr, iar piatra începe să strălucească și mai mult. Uluit, o atinge și își dă seama că este din metal. Atunci începe să o frece și să o curețe cu nisip și cu cămașa și își dă seama că piatra este din aur pur. O piatră de aur masiv, de dimensiunea unui grepfrut. Iar bucuria îi dispare când se gândește că această piatră este în mod sigur la fel cu celelalte pe care le-a aruncat.

Și se gândește: „Ce prost am fost".

A avut în mână un săculeț plin cu pietre de aur și le-a aruncat una câte una, fascinat de zgomotul stupid al pietrelor căzute în apă. Și începe să jelească, să plângă și să sufere pentru pietrele pierdute gândindu-se că nu are noroc, că e un amărât, că este un prost, un tâmpit…

Și începe să se gândească ce-ar fi dacă ar intra în mare și ar face rost de un costum de scafandru să se scufunde, și ce-ar fi dacă ar aduce o echipă de scafandri să le caute, iar atunci plânge din ce în ce mai amarnic, strigând de disperare.

Soarele este sus pe cer.

Iar el își dă seama că încă are piatra, își dă seama că soarele ar fi putut răsări câteva secunde mai târziu sau ar fi putut arunca piatra mai repede, că putea să nu fi aflat niciodată despre comoara pe care o avea în mână.

Își dă seama, în cele din urmă, că are o comoară și că această comoară este o avere imensă pentru un pescar ca el.

Și își dă seama cât de norocos poate fi să aibă comoara.

Ce bine ar fi să fim întotdeauna atât de înțelepți ca să nu plângem pentru pietrele pe care poate le-am risipit fără să ne dăm seama, pentru lucrurile pe care marea le-a luat cu ea și le-a ascuns, și să putem fi cu adevărat pregătiți să vedem strălucirea pietrelor pe care le avem și să ne bucurăm de ele tot restul vieții!

5

Etapele căii

Să ne imaginăm că cineva se rănește. Să presupunem că un tânăr sănătos joacă fotbal desculț cu prietenii pe un câmp. Alergând să dea un gol, calcă într-un loc în care e ceva ascuțit, o piatră, un ciob de sticlă, o cutie de metal goală, și se rănește. Tânărul continuă să fugă, ajunge la minge și, în ciuda durerii pe care o simte când calcă, lovește mingea cu toată forța, învingând durerea, și câștigă partida. Toți se bucură, iar el se așază pe jos, se privește și își dă seama că sângerează, vede mica tăietură din talpă, aproape de călcâi.

Care ar fi evoluția normală și sănătoasă a acestei răni?

Cum sunt etapele prin care va trece această rană?

După cum am văzut, de multe ori, într-o primă etapă, pare a fi un accident fără importanță, și totul continuă ca și cum nu s-ar întâmpla nimic. Băiatul continuă să alerge după minge, doamna continuă să taie pâine cu cuțitul ascuțit, și dulgherul nu observă că s-a lovit până când o picătură de sânge nu pătează lemnul. În acest moment, de multe ori nici măcar nu curge sânge, corpul reacționează printr-o vasoconstricție, micșorează calibrul vaselor sangvine, inhibă stimulii nervoși și stabilește o perioadă de impasse, un mecanism de apărare cu atât mai scurt cu cât rana este mai mare. Imediat apare durerea ascuțită, intensă și scurtă, adesea extremă, acesta fiind primul răspuns concret al corpului care anunță că s-a întâmplat ceva.

Și apoi sângele, care țâșnește din rană, direct proporțional cu afectarea țesuturilor.

Sângele continuă să curgă până când corpul, în mod natural, oprește hemoragia. În rană se produce un dop de fibrină, plachete și globule: coagulul, care, printre altele, are rolul de a opri sângerarea rănii.

După ce s-a format coagulul, începe etapa cea mai lungă a procesului. Coagulul se usucă, se încrețește, se întărește și se retrage, transformându-se în ceea ce numim în limbaj obișnuit „coajă".

După un timp, țesuturile noi, care se refac dinspre înăuntru către suprafață, împing „coaja" și o deplasează în exterior, până când se desprinde și cade.

Într-un anume fel, rana nu mai doare, nu mai sângerează, este vindecată; dar rămâne semnul procesului parcurs: cicatricea.

Etape de vindecare ale unei răni normale:

1.Vasoconstricție

2.Durere ascuțită

3.Sângerare

4.Coagul

5.Retracția coagulului

6.Reconstrucția țesuturilor

7.Cicatrice

Acesta este, mai mult sau mai puțin, procesul evolutiv normal al unei răni în urma unei tăieturi. Dacă unul dintre aceste lucruri nu se întâmplă, e posibil să nu funcționeze bine ceva. Vreau să spun că, dacă un pacient nu sângerează, în urma unei răniri prin tăiere, mai mult sau mai puțin gravă, atunci e grav. Ai putea crede: „uite ce noroc, nu a pierdut sânge", dar nu este noroc, persoana respectivă este în stare de șoc și poate muri.

Și, evident, cu cât rana este mai mare, cu atât fiecare etapă este mai lungă, mai grea și mai periculoasă. Întotdeauna este așa, cu cât rana este mai mare, cu atât cicatrizarea durează mai mult și cu atât este mai mare riscul de apariție a unei complicații, la un moment dat, pe parcursul evoluției. Dacă ne blocăm în oricare dintre aceste etape, vom avea întotdeauna probleme.

În orice caz, nu vorbesc despre aceste lucruri pentru a explica în ce mod evoluează o rană prin tăiere, ci pentru că, recent, m-a surprins extraordinara corespondență dintre etapele pe care fiecare le poate deduce din propria experiență asupra rănilor și situația aparent complexă a gestionării unui doliu.

Doliul este, după cum am spus, reacția normală la un stimul, o rană pe care o numim pierdere. Pentru că moartea unei ființe dragi este o rană, părăsirea casei părintești este o rană, viața în altă țară este o rană, eșecul unei căsătorii este o rană. Fiecare pierdere funcționează efectiv ca o întrerupere a continuității cotidianului, așa cum o tăietură este o întrerupere a integrității pielii.

Dacă înțelegem cum se vindecă o rană, vom încerca să ne dăm seama împreună ce se întâmplă în cazul gestionării unui doliu. Ca urmare a acestei coerențe a ființei umane, vom înțelege că pașii pe care îi urmează vindecarea emoțională sunt practic aceiași, nu se numesc la fel, dar vom vedea, cu puțin noroc, că se dovedesc echivalenți. Vom lua ca exemplu de pierdere moartea unei ființe dragi.

Când aflăm despre moartea cuiva drag, în primul rând ne gândim că „nu e adevărat".

Negare și întrebări

Ne gândim că trebuie să fie o greșeală, că nu poate fi adevărat, ne spunem că nu, ne gândim că e prea devreme, că nu era de așteptat, că în realitate, dacă ar fi mers totul bine…

Această primă etapă se numește etapa de neîncredere.

Și chiar dacă moartea era de așteptat, oricum există un moment în care vestea îți produce un șoc. Există un impasse, un moment în care nu există nici durere, iar surprinderea și impactul te duc la o stare de confuzie, în care nu înțelegi ce ți se spune. Bineînțeles, cu cât moartea este mai imprevizibilă, mai neașteptată, cu atât situația este mai uluitoare, confuzia mai profundă, iar perioada de neîncredere va fi mai importantă și va dura mai mult.

Acest lucru are sens, la fel ca, în cazul rănii, situația de impasse, „economisirea“ reacției cicatrizante. Dacă situația nu are importanță și e ceva care va trece rapid, corpul se protejează; sigur, și psihicul se protejează, ajungând să se întrebe dacă nu cumva a fost o greșeală, dacă nu a înțeles greșit, se protejează neavând încredere în realitate, intrând într-o confuzie care să permită distanțarea.

Am văzut deja că există un ciclu al experienței, al retragerii la contact. Nu se poate trece direct de la percepție la acțiune sau de la percepție la contact, trebuie să existe un proces, trebuie să treacă un timp. Iar acest timp care lipsește se obține forțând, prin intermediul acestei mici înghețări a șocului, lipsa de reacție.

Astfel, la început, persoana va avea un moment în care va fi absolut paralizată din punctul de vedere al emoțiilor, al percepției, al trăirilor, iar ceea ce va avea va fi un moment de negare, de neîncredere, un timp de impasse între paralizie și dorința de a o lua la fugă către un loc în care nu se întâmplă acest lucru, fantezia de a se trezi și totul să fi fost doar un vis.

Această etapă poate dura doar un moment, câteva minute, câteva ore sau zile, așa cum se întâmplă în cazul unui doliu normal, sau se poate transforma într-o negare feroce și brutală. La copii, acest lucru funcționează uneori cu o rigoare absolută; și, în timp ce lumea și familia sa evoluează, copilul se comportă ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic, este paralizat în această situație, în realitate negând tot ce s-a întâmplat, pentru că nu știe cum să raționalizeze ce s-a întâmplat. Adesea se întâmplă, în mijlocul unui priveghi, cu copii de zece, doisprezece, cincisprezece ani, și uneori chiar mai mult; ai putea crede că sunt total conștienți de ce se întâmplă, dar se comportă ca și cum totul ar fi ca înainte și mai întreabă câte cineva:

„Nu-l iubea pe bunicul lui, nu o iubea pe mama lui, nu-și iubea fratele?“

Iar familia îi răspunde:

„Îl/o iubea foarte mult, cu toții suntem foarte surprinși.“

Se află în etapa în care nu le vine să creadă. Uneori, în situația negării patologice, și de multe alte ori într-o situație de reacție normală de apărare față de ceea ce este îngrozitor, este o încercare nu foarte conștientă de a NU înnebuni.

O numesc etapă de negare în scop didactic, deși, în realitate, esențială în acest moment nu este negarea, ci starea de confuzie. Persoana în cauză nu înțelege nimic, nu știe nimic din ceea ce se întâmplă și, deși uneori pare foarte prezentă, nu este conștientă de ce se întâmplă.

Când reușim să depășim această etapă de neîncredere, nu mai avem altă soluție decât să ne conectăm la durerea acută de a ne da seama. Iar în această etapă, durerea morții unei ființe dragi seamănă cu o lovitură de trăsnet. După toate încercările noastre de a ignora situația, dintr-odată conștientizăm faptul că a murit. Și atunci situația ne copleșește, ne blochează, iar durerea, lovitura emoțională atât de puternică se transformă într-o explozie.

Această explozie dureroasă este cea de-a doua etapă a doliului normal și se cheamă „regresie“.

Și de ce se cheamă „regresie“?

Pentru că ceea ce se întâmplă de fapt este că plângi ca un copil, lovești cu picioarele, urli dezlănțuit, manifestări cu totul iraționale ale durerii și absolut fără măsură. Ne comportăm ca și cum am avea patru sau cinci ani. Nu există cuvinte concrete, nu spunem lucruri care să aibă sens, singurul lucru pe care îl facem este să ne instalăm într-o stare de continuă explozie emoțională. A încerca să comunici logic cu cineva în acest moment este la fel de inutil ca și cum ai încerca să-i explici unui copil de patru ani de ce broscuța lui a fost călcată de o mașină.

Nici în această etapă nu există vreo posibilitate să ne asculte cel care se află în doliu. Când se afla în prima etapă, nu ne asculta pentru că era în stare de șoc din cauza veștii, negând, evitând și fiind confuz, iar acum, pentru că este copleșit de emoții, pradă manifestărilor sale primare, fără nici o posibilitate de a se conecta, în plină durere irațională.

Ca și în cazul rănii fizice, nu mi-am dat seama și, dintr-odată, durerea a fost cea care m-a anunțat.

Dintr-odată, aflând de ce mă durea, am început să sângerez.

Astfel, când emoțiile copleșitoare dau pe dinafară, încep să sângerez.

Iar sângele care curge nu este cel al tristeții, pentru că prima sângerare, a treia etapă, care începe după ce conștientizezi ce s-a întâmplat, se cheamă etapa furiei.

Deja am plâns, am țipat, m-am tăvălit pe jos, am făcut toate lucrurile iraționale care mă conectau la durerea infinită, am încercat să neg ce se întâmplă, iar acum, în mod iremediabil, uneori mai repede, alteori mai lent, sosește un moment de furie.

Furia înseamnă revoltă și frustrare, extrem de multă revoltă și frustrare. Uneori, revolta și frustrarea sunt foarte evidente, alteori sunt disimulate, dar există întotdeauna un moment în care ne supărăm.

Pe cine? Depinde.

Uneori ne supărăm pe aceia pe care îi considerăm răspunzători de moarte: medicii care nu l-au salvat, cel care conducea camionul cu care s-a ciocnit, pilotul avionului care s-a prăbușit, compania aeriană, domnul care i-a vândut apartamentul unde a avut loc incendiul, mașina care s-a stricat, liftul care a căzut etc., etc. Ne supărăm pe toți, pentru a putea crede că sigur există cineva pe care să-l tragem la răspundere pentru toate astea.

Sau ne supărăm pe Dumnezeu. Dacă nu găsim pe nimeni, dar chiar și atunci când găsim, ne revoltăm împotriva lui Dumnezeu.

Sau poate ne supărăm pe viață, pur și simplu pe viață, pe situație, pe destin. Și începem să înjurăm viața, iar și iar, pentru că a smuls-o de lângă noi pe ființa dragă.

Indiferent dacă ne supărăm pe Dumnezeu, pe viață, pe noi înșine, pe celălalt, pe cel de dincolo, pe cineva, există întotdeauna un moment în care ne conectăm cu furia. Acum pe un lucru, și apoi pe celălalt.

Sau nu. În loc de asta sau în plus față de asta, ne supărăm pe cel care a murit. Ne revoltăm că ne-a părăsit, pentru că a plecat, pentru că nu mai e, pentru că ne-a lăsat chiar acum, pentru că moare chiar în momentul nepotrivit, pentru că nu eram pregătiți, pentru că nu voiam, pentru că ne doare, pentru că ne supără, ne necăjește, pentru că ne complică viața, pentru că ne calcă pe nervi, ne dă peste cap, pentru că, pentru că, mai ales pentru că ne-a lăsat fără el, fără ea.

Uneori, dacă moare mama mea, mă supăr pe tata pentru că a supraviețuit. Mă supăr pe fratele mai mare al tatei pentru că trăiește, iar tatăl meu a murit.

Ideea este că mă supăr fie pe lume, fie pe împrejurări, fie pe Dumnezeu, pe religie, pe vecin, fie pe cineva care nu are nici o legătură, fie pe cine-o mai fi.

Mă supăr din motive care, în general, nu pot fi foarte rezonabile.

Mă supăr pe orice pot da vina pentru senzația de a fi părăsit.

Nu are importanță dacă este rezonabil sau nu, ideea e că mă supăr.

Dar cum de mă supăr?

Adevărul este că știu că nu sunt vinovați ceilalți de lucrul de care îi acuz. Ideea e că furia are o funcție, ca și sângerarea.

Furia este prezentă pentru a realiza ceva, așa cum sângele curge pentru a permite procesului să continue.

Funcția furiei este să ne ancoreze în realitate, să ne scoată din situația catastrofală a regresiei și să ne pregătească pentru ceea ce urmează, are funcția de a pune capăt lipsei de control a regresiei, dar și de a încerca să ne protejeze încă o vreme de durerea tristeții care ne așteaptă.

Am scris odată o povestioară bazată pe o istorie pe care am auzit-o cândva în Spania și despre care am aflat, după mulți ani, că l-a inspirat și pe Khalil Gibran.

Povestea mea se numește Tristețea și furia și a apărut la un moment dat într-una dintre cărțile mele.

Pentru cei care nu o cunosc, povestea este, pe scurt, mai mult sau mai puțin așa:

La un lac magic, au venit odată să se îmbăieze, ținându-și de urât una alteia, tristețea și furia.

Au ajuns împreună la apă, și-au scos hainele și au intrat să se scalde.

Furia, grăbită ca întotdeauna, îngrijorată fără să știe de ce, s-a îmbăiat repede și a ieșit din lac. Dar cum furia este aproape întotdeauna oarbă, și-a pus primele haine pe care le-a găsit, care nu erau ale ei, ci ale tristeții. Îmbrăcată în hainele tristeții, furia a plecat ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Tristețea, liniștită și senină, a luat-o încetișor, ca și cum nu ar fi avut nici o grabă, pentru că nici nu are vreodată, îmbăindu-se pe îndelete, iar când a terminat, poate plictisită de apă, a ieșit și și-a dat seama că îi dispăruseră hainele. Dacă e ceva ce nu-i place tristeții, este să fie goală, așa că, pentru a se acoperi, și-a pus singurele haine la îndemână, cele ale furiei. Și îmbrăcată astfel în furie, și-a continuat drumul. Se spune că atunci când vezi pe cineva furios, crud, nemilos și orb de furie, pare supărat, dar dacă privești cu atenție, îți dai seama că furia este o deghizare și că în spatele furiei se ascunde tristețea.

Această furie care apare acum, în cea de-a treia etapă, este furia ce ascunde tristețea care se apropie. Tristețea nu apare încă, pentru că trupul se pregătește să o suporte. Deocamdată, cea care domnește este furia și, dacă totul merge bine, aceasta va trece. Dar am văzut că, pentru a opri sângerarea, trebuie să acoperim rana cu ceva. Ceva care să fie exact rezultatul sângerării. Pentru că, dacă pacientul ar continua să sângereze, ar muri. Dacă pacientul ar continua să fie furios, ar muri epuizat, distrus de furie.

Ceva ar trebui să oprească această sângerare, ceva ar trebui să acționeze ca un dop, ca și cum ar fi o coajă. Acest derivat, construit din aceeași substanță ca furia, care o înlocuiește și o frânează, se numește vină.

În procesul natural de gestionare a unui doliu, apare vina.

Și atunci, în această etapă, începem să ne simțim vinovați. Vinovați pentru că ne-am supărat pe celălalt (a murit, iar eu mă și apuc să-l înjur). Vinovați pentru că ne-am supărat pe ceilalți. Vinovați față de Dumnezeu. Vinovați pentru că nu am putut împiedica moartea. Și începem să ne spunem următoarele prostii:

… de ce i-am spus să se ducă să cumpere asta…

… dacă nu i-aș fi împrumutat mașina…

… dacă nu i-aș fi plătit drumul, nu ar fi putut merge în vacanță…

… ar fi trebuit să-l trimit la medic…

… dacă aș fi insistat ceva mai mult, s-ar fi salvat…

… dacă aș fi fost acolo în acel moment, nu ar fi murit…

… poate m-a chemat, și eu nu eram acolo…

De ce facem acest lucru?

Pentru că știm ce urmează și încercăm să ne apărăm. Apar aceste fantezii de omnipotență, care să ne scape de senzația de neputință ce urmează.

Învinovățindu-ne, este ca și cum am decreta că am fi putut împiedica acel lucru. Și, fiindcă veni vorba, ne învinovățim și pentru toate acele lucruri pe care nu le-am putut face:

•pentru că nu ți-am povestit ce nu ai știut niciodată;

•pentru că nu ți-am spus niciodată ceea ce aș fi dorit să-ți spun;

•pentru că nu ți-am dat ceea ce aș fi putut să-ți dau;

•pentru că nu am fost prezent atât timp cât aș fi putut fi;

•pentru că nu ți-am făcut pe plac când m-ai rugat și aș fi putut să-ți fac pe plac;

•pentru că nu am avut suficientă grijă de tine;

•pentru toate acele lucruri pe care nu am știut să le fac și pe care ți le doreai atât de mult.

Și nu mă pot supăra pe tine, cel care m-ai privat de timpul în care aș fi putut face acel lucru, pentru că furia mi-a trecut deja și pentru că acum mi se formează o coajă peste rană, ca să pot ieși din starea de supărare, fiind astfel conectat câteva clipe cu povara vinei.

Dar și vina este o scuză, fiind la rândul ei un mecanism.

Vina este, așa cum am spus de atâtea ori, o versiune automată a resentimentului, este o retroflexiune a furiei. Din acest motiv spun că este plămădită din aceeași substanță ca și furia, așa cum coaja este din aceeași substanță ca sângele. Vina nu durează pentru că este fictivă, iar atunci când zăbovește, ne blochează în partea mincinoasă, omnipotentă și exigentă a doliului.

Dar dacă nu facem ceva care să ne destindă, apare, firesc, retragerea cojii, așa cum se întâmplă cu rana. Mă retrag în carapace, nu mai comunic. Și ajung la o etapă, cea de-a cincea, cea mai oribilă dintre toate, etapa dezolării.

Etapa dezolării este cea a adevăratei tristeți.

Aceasta este etapa mult temută. Atât de temută, încât o mare parte din etapele de până acum s-au întâmplat pentru a ne întârzia sosirea aici.

În acest punct se află neputința, înțelegerea faptului că nu putem face nimic, că ființa iubită este iremediabil moartă și că nu există cale de întoarcere.

Orice aș gândi și orice aș crede, indiferent dacă aș crede în lumea care va veni sau nu, în lumea de apoi sau nu, în lumea eternă sau nu, dacă aș crede sau nu că se află într-un loc anume de unde mă privește și că ne vom reîntâlni, chiar dacă pot crede, chiar dacă nu, e sigur că în acest punct nu mai pot face nimic. Iar acest lucru mă conectează cu neputința.

Și ca și cum nu ar fi suficient, tot aici se află și cealaltă fantasmă temută, cea a singurătății. Singurătatea de a fi fără celălalt, cu spațiile care acum au rămas goale.

Conectați cu propriul vid interior.

Conectați cu senzația concretă de a fi pierdut ceva în mod definitiv.

Nu sunt multe lucruri definitive în viață, cu excepția morții.

Iar acum ne dăm seama de toate acestea.

După ce am parcurs tot acest drum, acum ne retragem, ne ascundem în carapace. Acum înțelegem această senzație, senzația de eternitate a absenței celuilalt.

Ne dăm seama că lucrurile nu vor mai fi cum erau și nici nu știm să prezicem în ce fel vor fi.

Și conștientizez profund… și am senzația de ruină… ca și cum aș fi un oraș devastat… ca și cum ceva ar fi fost nimicit înăuntrul meu… ca și cum aș fi un oraș bombardat (îmi amintesc imaginile cu Varșovia distrusă de naziști, nimic nu mai stătea în picioare, totul era în ruină). Așa mă simt, ca și cum pe dinăuntru aș fi numai ruine.

Acesta este cel mai greu moment al căii. În onoarea acestei etape se numește calea lacrimilor. Este etapa tristeții care doare fizic, etapa lipsei de energie, a tristeții dureroase și distructive.

Nu este depresie, deși seamănă, bineînțeles că seamănă.

Prin ce? Prin lipsa de acțiune. Depresia apare exact atunci când mă declar incapabil de a-mi transforma emoția în acțiune. Uneori depresivii nu sunt triști, sunt deprimați, dar nu sunt triști. Iar în cazul nostru sunt triști, nu știu dacă sunt deprimați, poate da, poate nu, dar sigur este că sunt deznădăjduiți, lipsiți de nădejde.

Dar nu este dezolarea neliniștii. Când întâlnim aceste persoane și le privim în ochi, ne dăm seama că s-a întâmplat ceva, că a murit ceva în ele. Și este foarte trist să fii lângă cineva care se află în această etapă. Este trist, pentru că înțelegem și simțim. Pentru că empatizăm cu ei, suferim și noi pentru ceea ce suferă acel om. E logic să fie astfel, întrucât ceea ce a murit de fapt este acea părticică din ființa dragă pe care, într-un anumit fel, o purta înăuntrul său.

Încercările de a ieși din această situație atât de disperată sunt infinite. Fără să fie nevoie să înnebunim degeaba, e posibil ca în această etapă să avem unele senzații și percepții ciudate:

•ne trezim noaptea auzind glasul celui plecat, care ne vorbește;

•auzim ușa, ca și cum ar intra;

•ni se pare că persoana pe care am văzut-o în parcarea subterană era cel care nu mai este;

•auzim în bucătărie zgomotul pe care îl făcea când gătea clătitele pe care le pregătea atât de des;

•auzim pe stradă, în mod misterios, muzica pe care o asculta mereu;

•asistăm la ciudata apariție a unui portofel care nu a fost niciodată aici.

Deși știm că nu e adevărat, avem impresia că, în realitate, celălalt este lângă noi. Impresie care susține afacerile spiritiștilor și pe ale celor care profită de aceste momente, știind că toți cei care sunt în doliu sunt vulnerabili.

Este vorba de pseudohalucinații în adevăratul sens al cuvântului, care, deși sunt normale, ne obligă totuși să ne întrebăm încotro se îndreaptă sănătatea noastră mentală.

De exemplu, nu am îndoieli în ceea ce privește mirosul persoanelor, lucrurilor și locurilor, îmi amintesc mirosul casei bunicii, mirosul ca percepție asociată amintirii, totul mi se pare cât se poate de real. Dacă mă întorc la casa care a fost a bunicii și recunosc mirosul, acest lucru nu are nici pe departe un caracter misterios, este mirosul pe care îl asociez cu bunica mea. În schimb, dacă merg într-un loc în care știu că bunica nu a fost niciodată și îi simt mirosul, probabil locul respectiv are un miros care mă face să-mi amintesc de bunica, dar dacă interpretez că acest miros EXISTĂ pentru că bunica a fost sau este aici, e posibil ca starea mea emoțională să-mi joace feste. Pentru că o pseudohalucinație nu este halucinație. Din punct de vedere clinic, se prezintă astfel: eu știu că lucrul pe care îl percep nu există, dar îl percep. Persoana are senzația, dar știe că, în mintea sa, ceea ce face o induce în eroare. Este foarte greu să treci prin astfel de evenimente, și mulți ajung să se sperie.

Pe parcursul căii lacrimilor, unele persoane își doresc atât de mult să fie adevărat că persoana dragă e aproape, încât și-ar dori să poată avea această percepție. Și întorc casa pe dos, iar și iar, sperând să găsească în vreun cotlon scrisoarea pe care cel care nu mai este trebuie să o fi lăsat, mesajul pe care l-a scris pentru ele, explicația pe care le-o dă acum, când nu mai e, pentru ceea ce este inexplicabil.

Sunt atât de dornice și atât de deznădăjduite, încât uneori ar putea fi dispuse să creadă orice. Așa cum pot, bineînțeles, să îi creadă și pe cei care le spun că le vor pune în legătură cu cel care a murit.

Un moment de tristețe, de viziuni, de convingeri, de temeri și de incertitudini. O perioadă de mare expunere la înșelătoriile celor care vând iluzii. Și este un fenomen care, din nefericire, se întâmplă de prea multe ori.

Partea negativă a acestei etape de dezolare constă în faptul că este exasperantă, dureroasă, necontrolabilă. Partea pozitivă este că trece și că, în timp ce trece, ființa noastră se organizează pentru procesul final, cel al cicatrizării, care este sensul final al întregii căi.

Cum aș putea să mă pregătesc să merg mai departe fără persoana iubită, dacă nu mă izolez ca să-mi trăiesc procesul interior, cum aș putea să mă reconstruiesc, dacă nu mă retrag puțin din cotidian?

Asta fac pentru mine tristețea și durerea, mă îndepărtează, ca să pot plânge ceea ce am de plâns, și mă protejează de alți stimuli, până când sunt pregătit să-i primesc, mă conectează cu interiorul pentru a putea reveni în afară și a parcurge ultimele două etape ale căii lacrimilor: fecunditatea și acceptarea.

Acum putem face o schiță mai completă a corespondențelor:



Rană	Doliu
Vasoconstricție	Neîncredere
Durere acută	Regresie
Sângerare	Furie
Coajă	Vină
Retragere a cojii	Dezolare
Reconstrucție a țesuturilor	Identificare și fecunditate
Cicatrice	Acceptare

Chiar la finalul acestei etape de dezolare, începi să simți o oarecare nevoie de a da, de multe ori de a da celui care a plecat. Din punct de vedere psihodinamic, poate are legătură cu ieșirea din blocajul neputinței, care sfârșește întotdeauna prin a te incomoda. Să ies din acest loc în care simt că nu pot face nimic. Această senzație, pe care o consider inexplicabilă, dar care în mod sigur are legătură cu relațiile mele vitale cu lumea lucrurilor pe care le iubesc, este începutul ieșirii.

Este departe de a fi ieșirea, dar este începutul ieșirii, o încercare de a rezolva în mintea mea ceea ce nu pot rezolva de fapt. Acest început de ieșire se numește identificare și mă aduce mai aproape de stabilirea etapei fecundității.

Din dezolare începem să ieșim identificându-ne cu unele aspecte ale celui care nu mai este, și uneori chiar idealizând trecător unele caracteristici, pentru a ni le însuși. Atunci când procesul este normal, se petrece un fel de reevaluare puțin exagerată a calităților reale ale celui absent, care dă naștere unei critici rezonabile ulterioare.

Vorbind despre un copil care a murit, pot spune: „era așa de frumos, cel mai inteligent din clasă, era minunat, promitea să realizeze lucruri mari“. Dacă însă voi continua să spun că era imaginea perfecțiunii, că era cel mai frumos copil care a existat vreodată, că era prea mult pentru lumea asta și că din acest motiv Dumnezeu a dorit să-l aducă lângă el, sunt pierdut. Am rătăcit drumul, iar reevaluarea s-a transformat în idealizare. Acum nu mai văd lucrurile așa cum sunt. Nimic nu este mai rău decât să confunzi aprecierea cu idealizarea – una îmi permite să gestionez doliul, cealaltă, din nefericire, este un mod de a nu mai ieși din doliu.

După ce am suferit și am plâns absența, îmi dau seama că mă înveselește să ascult melodii de tango, în condițiile în care înainte nu ascultam niciodată tangouri, că începe să îmi placă să gătesc, cum îi plăcea și ei, deși nu am mai gătit în viața mea, sau că îmi plac plimbările în aer liber, pe care în realitate nu le-am înțeles niciodată, că am început să gătesc dulciurile de casă care îi plăceau atât de mult și sfârșesc prin a spune: „Săracii bătrâni pe care îi criticam mereu, iar eu acum fac același lucru“.

Aceasta este partea de identificare iremediabilă cu cel care nu mai este, ce începe atunci când îmi dau seama câte asemănări existau între noi și se termină atunci când, fără să-mi dau seama, încep să fac lucruri pe care nu le mai făcusem niciodată.

Procesul de identificare, punte către ceea ce urmează

Ce rol are o punte?

Cel de a te ajuta să începi să ieși.

De ce?

Pentru că, fără identificare, nu poate exista fecunditate.

Ce înseamnă fecunditatea?

Înseamnă să începi să faci unele acțiuni dedicate acelei persoane sau cel puțin având conștiința că au fost inspirate de legătura pe care ați avut-o.

În această etapă mă voi deschide alchimiei emoționale.

Voi învăța să transform o energie asociată cu durerea într-o acțiune constructivă.

Acesta este începutul noului. Este reconstrucția a ceea ce este vital, acesta este începutul: să reușesc să fac astfel încât drumul meu să mă ducă la ceva care, într-un anumit fel, devine util pentru viața mea sau pentru viața altora.

Inspirate din structura inițială a grupurilor de self-help (răspândite în lume începând cu experiența de succes a asociațiilor Alcoolicilor Anonimi), s-au creat o sumedenie de grupuri de persoane care își împărtășesc ceea ce li s-a întâmplat. Există grupuri de părinți care au pierdut un copil, grupuri de orfani, grupuri ale rudelor celor care au suferit accidente, grupuri de oameni care suferă de aceeași boală de care sufăr și eu. Grupuri de lucru, al căror obiectiv este ajutorarea celor care traversează o porțiune a căii pe care am parcurs-o și, ca materializare a doliului pe care îl numesc doliu fecund, organizează acțiuni pentru a-i implica pe cei care se află într-un moment dificil.

Aceasta este etapa fecundă, cea a transformării doliului, care este doar dureros și izolat, într-o poveste care să dea un sens suplimentar propriei vieți.

Dacă se poate face acest lucru, atunci se va ajunge la acceptare.

Ultima etapă a căii lacrimilor

Acceptarea este în sfârșit echivalentul cicatrizării.

Ce înseamnă în acest context „a accepta“?

Poate că resemnați eram deja dinainte. Am descoperit deja că nu putem face nimic pentru a schimba ceea ce s-a întâmplat…

Și atunci… ce mai trebuie să acceptăm?

Într-un proces de doliu, acceptarea înseamnă două lucruri.

Primul înseamnă să te distanțezi. Cuvântul nu este frumos, dar nu există altul. Să te distanțezi de persoana care a murit, să te separi, să te diferențiezi, să-ți asumi, dincolo de orice îndoială, faptul că acea persoană a murit, nu tu. Adică nu sunt eu cel care a murit. Adică viața s-a terminat pentru el sau pentru ea, dar nu s-a terminat pentru mine. Înseamnă să te reașezi în viața care urmează. Al doilea lucru care înseamnă „a accepta“ este „a interioriza“.

Reține, venim de la identificare (el era ca mine) și de la distanțare (dar nu era eu). Și, bineînțeles, eu nu aș fi cine sunt dacă nu l-aș fi cunoscut. Ceva din această persoană a rămas înăuntrul meu. Aceasta este interiorizarea. Conștientizarea faptului că celălalt a lăsat ceva în sufletul meu și a faptului că acesta este motivul pentru care lucrurile pe care le-am învățat, explorat și trăit sunt în continuare vii în mintea și sufletul meu.

Jacques Lacan, un om excepțional, cu care am foarte puține puncte comune evidente și prea multe lucruri comune în esență, a spus ceva fantastic referitor la doliu:

Îi plângem pe aceia datorită cărora suntem.

Mi se pare că această idee, acest gând este extraordinar de înțelept.

Mi se pare că tot ce s-a întâmplat cu mine se datorează faptului că, într-un anume fel, știu (și chiar dacă nu aș ști) că, datorită acestei persoane, sunt cine sunt. Toate ființele pe care le iubesc pe lume au avut legătură cu cel care sunt azi.

Și precizez că, în ciuda faptului că urmăm aici linia doliului pentru cei morți, acest lucru nu se întâmplă numai în cazul decesului cuiva. Întotdeauna când plâng o pierdere, chiar și în cazul unui divorț (sau, mai ales, în cazul unui divorț), plâng pentru că am pierdut, fie că îmi place, fie că nu, ceea ce a fost determinant pentru ca eu să fiu cine sunt.

Când am spus la începutul cărții că nu contează timpul împărtășit, că nu contează că ți s-a luat lucrul după care plângi sau nu, dacă l-ai părăsit pentru ceva mai bun sau pur și simplu l-ai părăsit, nu contează, durerea pierderii este pentru despărțirea de acea persoană, lucru, situație sau legătură datorită căreia, într-un anume fel, exiști.

Iar aici se termină calea.

De ce? Pentru că atunci când îmi dau seama că tot ceea ce mi-a dat acea persoană nu a luat cu ea, când îmi dau seama că pot avea înăuntrul meu ceea ce acea persoană a lăsat în mine, acesta este un mod de a o avea pe acea persoană alături de mine.

Distanțarea și interiorizarea îmi vor permite să accept posibilitatea de a merge înainte, în ciuda faptului că, la fel ca în cazul tuturor rănilor, va rămâne o cicatrice.

Pentru totdeauna? Pentru totdeauna. În acest caz nu se depășește momentul. Se depășește, dar nu se uită. Cicatricele, atunci când procesul este sănătos, nu dor și, cu timpul, ajung să semene, prin mimetism, cu restul pielii și aproape nici nu se mai observă, dar sunt acolo.

Când vorbesc despre asta, îmi ating coapsa stângă și spun:

Iat-o, este cicatricea rănii pe care mi-am făcut-o când m-am lovit,

la zece ani.

Dacă mă doare?

Nu, nici măcar dacă apăs.

Nu mă doare.

Dar dacă privesc de aproape cicatricea… e acolo.

ETAPE ALE DOLIULUI NORMAL	
1. Neîncredere	Paralizie Negare Confuzie
2. Regresie	Plâns exploziv Ieșire nervoasă Disperare
3. Furie	Împotriva celui care a cauzat moartea Împotriva celui care a murit, deoarece
4. Vină	Pentru că nu l-am putut salva Pentru ceea ce nu am făcut
5. Dezolare	Neputință Agitație Pseudohalucinații Idealizare Ideea de ruină
6. Fecunditate	Acțiune dedicată Acțiune inspirată Identificare
7. Acceptare	Distanțare Interiorizare

Am aflat de existența Maxinei Kumin din cartea lui Judith Viorst.

Acest capitol nu se poate termina altfel decât cu umila mea versiune a poemului său, intitulat The Man of Many Losses [Omul cu multe pierderi], pe care l-a scris după moartea fratelui său, victima unei boli neurologice lungi și dureroase.

Când am aflat numele bolii tale,

ne-am mințit ca membrii oricărui consiliu

și toți am jurat să ne păstrăm documentele

până la actul final, sub comanda ta.

La început, a fost aproape ușor,

boala te-a obligat să renunți la mâna stângă,

dar cea dreaptă a devenit din ce în ce mai înțeleaptă,

ca jonglerul unui rege exigent,

iar când piciorul drept insensibil te-a părăsit,

te-ai folosit de bastonul de munte

pe care tatăl nostru îl folosea duminicile, la liturghie.

Fără îndoială, câmpul de luptă se micșora de la o lună la alta.

Când nu ai mai putut înghiți carnea,

am fiert și pasat alimentele

și am îndoit paiul ca să poți bea ciocolata.

Iar când mai târziu… ai încetat să vorbești,

încă puteai scrie întrebările și răspunsurile

pe tăblița magică pe care o păstram de când eram copii.

Pur și simplu ridicai pagina

și începeai din nou.

Cu trei luni înaintea morții tale, ce noroc!

ne plimbam și parcurgeam

străzile dragului nostru orășel,

pentru a surprinde primăvara

mergând pe urmele sale înflorite.

Iar tu, fratele meu, scriai numele

fiecăreia dintre florile ridicole pe care eu nu le știam.

Ploaie de primăvară, crini de mai,

și ai scris pe tăbliță

liliac,

magnolie,

leandru,

garofiță.

Vai! omule cu multe boli,

Vai! fratele meu iubit,

Vai! curajoasa mea fantasmă botanică.

Mi-aș dori să nu mai pronunț niciodată

aceste extravagante nume de plante.

Mi-ar plăcea să păstrez aceste cuvinte,

să le ascund…

ca și cum ar fi o incantație,

și să le pronunț numai pentru a te invoca…

de fiecare dată când mi-e dor de tine.

După încheierea călătoriei

În cel mai rău moment al vieții mele, când suferința ajunsese insuportabilă și totul părea să-și fi pierdut orice sens, o mână întinsă spre mine mi-a dat puterea de a lupta ca să ies din prăpastie. Mâna de care aveam nevoie cel mai mult, cea a soției mele moarte cu un an în urmă, care în vis îmi spunea simplu... Nu pot să te văd așa...

Patrick Jennings

Doliul a fost gestionat când persoana este în măsură să se gândească la cel plecat fără durere intensă. Când este capabilă să-și investească din nou emoțiile în viață și în cei vii. Când poate să se adapteze la roluri noi. Când, fie și numai pentru o clipă, simte seninătate, recunoștință și pace.

Bineînțeles, și în acest moment mai rămâne încă o etapă pentru doliu.

O etapă de postcicatrizare.

Timpul de după.

Am parcurs toată calea lacrimilor. De la un capăt la celălalt. Cum de a mai rămas ceva?

Pentru că acela care gestionează doliul nu-și uită pierderea după terminarea doliului.

Când vine ziua de naștere a celui care a plecat, aniversarea căsătoriei, ziua de naștere a nepotului sau Crăciunul, în fiecare dintre aceste momente se

retrăiește povestea, iar cicatricea se înroșește ușor, ba chiar doare din nou puțin.

Este vorba despre „reacțiile aniversare“, conform literaturii de specialitate, pe care prefer să le numesc „amintirea cicatricei“, deoarece totul se petrece ca și cum nu eu mi-aș aminti, ci durerea neașteptată este cea care îmi readuce în minte trecutul. Deși este sigur că, în fiecare an, cicatricele vorbesc cu o voce mai scăzută, uneori trece mult timp până când vor înceta să ne mai amintească ce am pierdut. Presupun că unele cicatrice au o memorie mai bună și dor pentru totdeauna.

Timpul de doliu

Cât durează un doliu normal?

Există un timp normal de doliu?

Cărțile spun că da, iar pacienții spun că nu.

Iar eu am învățat să-i cred pe pacienți.

Adevărul este că, dacă există, este atât de variabil și depinde de atâtea circumstanțe, încât oricum este imprevizibil, nu se știe. Fiecare are propriul timp.

Ceea ce cred însă este că există un timp minim.

Cred că e greu să-ți închipui că cineva poate termina gestionarea doliului pentru o ființă dragă în mai puțin de un an, dacă nu chiar este o minciună.

Și de ce spun mai puțin de un an?

Pentru că într-un an se întâmplă majoritatea primelor dăți. Iar primele dăți sunt întotdeauna dureroase, pentru că fiecare prima dată este o primă dată.

Iar fiecare dintre aceste premiere funcționează ca un mic tunel al timpului… prin care ne întoarcem, iar și iar, la viața trecută. Deși, din fericire, de fiecare dată știm mai mult despre drumul de întoarcere. Aproape întotdeauna al doilea Crăciun este mai puțin dureros decât primul.

Poate că intervalele naturale corespund cu ceea ce spuneau bunicile noastre:

O lună de doliu absolut,

Șase luni de purtat doliu riguros,

Un an de purtat doliu parțial,

Douăzeci și patru de luni de castitate.

Aceste perioade seamănă destul de mult cu timpul psihologic, după cum menționează cei care au parcurs calea, ca urmare a pierderii unei ființe dragi.

Prima lună e groaznică, primele șase luni sunt foarte dificile, primul an este destul de complicat, apoi începe să devină mai ușor. Nu trebuie să uităm că, dacă am trăit aproape toată viața recentă știind că celălalt exista, a trăi doliul absenței sale presupune începerea unei noi istorii.

Referitor la aceasta (sindromul primelor dăți), aș spune că un doliu pentru moartea unei ființe dragi nu va putea niciodată dura mai puțin de un an și, posibil, dacă nu îl va întrerupe altceva, nu va dura mai mult de doi ani și jumătate.

Cred, de asemenea, că dacă după primul an stai pironit în același loc ca în prima zi, poate ar fi bine să ceri ajutor. Uneori este nevoie să fii însoțit în acest proces, măcar pentru a ți se arăta pe unde nu se află ieșirea din labirint.

Grupurile de persoane care se află în aceeași situație nu oferă date științifice, și nici nu funcționează sub supraveghere terapeutică. În general, nu au scop profesional, ci acționează pentru noi din minunatul loc din povestea zen:

Cheng-hu s-a rătăcit într-un labirint. Din încăperea principală se formau cincizeci de drumuri diferite. I-a luat o săptămână ca să exploreze nouă dintre ele.

– Ar trebui să am noroc, și-a spus, ca să nu mor înainte de a găsi drumul cel bun.

Nici nu și-a terminat gândul, când s-a întâlnit cu Shin-tzu. Nu se cunoșteau, dar Cheng a crezut că Shin era răspunsul la rugămintea sa.

– Ce noroc să te întâlnesc, spuse Cheng, m-am rătăcit între atâtea drumuri. Tu ai putea să-mi spui care dintre ele duce la ieșire.

– Și eu m-am rătăcit, răspunse Shin.

– Ce ghinion, se plânse primul, dau de cineva și nu-mi e de nici un folos.

– De ce spui că nu-ți sunt de nici un folos? întrebă Shin.

– Ai spus că te-ai rătăcit... răspunse Cheng, ca și cum raționamentul său ar fi fost evident.

– Mă gândesc că ai parcurs câteva drumuri fără să poți ieși. Și eu am parcurs douăsprezece drumuri care nu m-au dus nicăieri, amândoi știm mult mai mult despre labirint decât înainte de a ne întâlni, și acest lucru este fără îndoială mai bun decât nimic.

Este greu să prezicem cât timp ne va lua să finalizăm procesul de recuperare. Unii ar putea să reușească în câteva luni, pentru alții ar fi

nevoie de câțiva ani. Cantitatea de timp investit depinde de multe variabile care intervin și creează tipare diferite. Intensitatea dependenței de cel defunct (tipul de relație), intensitatea șocului inițial, prezența/absența suferinței anticipatorii (atunci când persoana are timp să sufere înaintea morții ființei dragi; de exemplu, în cazul bolilor cronice și al morții așteptate), caracteristicile supraviețuitorului (personalitate înclinată către suferință sau nesigură, anxioasă, cu stimă de sine redusă; învinovățiri excesive; afecțiuni mentale anterioare sau incapacitate fizică; dolii anterioare nerezolvate; incapacitate de a-și exprima sentimentele); crize concurente (probleme grave, care apar simultan), obligații multiple (creșterea copiilor, dificultăți economice etc.), disponibilitatea sprijinului social, caracteristici ale morții (moarte subită/moarte anticipată), situația socio-economică și religiozitatea sunt câțiva dintre factorii care influențează durata doliului. Astfel, este probabil ca fiecare să se recupereze pe durata unor perioade diferite.

Unii spun că fac terapie sistemică, pentru că viața noastră funcționează ca un sistem în care fiecare angrenaj este în relație cu celelalte, și dacă scoatem unul, întregul sistem se schimbă.

Pacienții spun: „Nimic nu mai este ca înainte“. Și au dreptate.

Reașezarea înseamnă a ști ce vei face în noua situație, din punctele de vedere cele mai spirituale și emoționale, cât și din cele mai banale și materialiste.

Înseamnă să presupun că poate va trebui să mă ocup și de partea financiară a gospodăriei, de care celălalt s-a ocupat toată viața. Înseamnă că va trebui să mă ocup de casă, de familie, de formalitățile de succesiune și de noul meu proiect de viață.

Înseamnă să mă ocup de lucruri care nu îmi plac, într-un moment în care nu-mi arde de nimic. E o sarcină oribilă, dar trebuie să o fac, în timp ce mă ocup așa cum pot de locul pe care îl voi rezerva imaginii interiorizate a ceea ce am pierdut.

Prin urmare, iată obiectivele doliului:

– Gestionare

– Reîntâlnire cu sine

– Reașezare

Sunt trei obstacole care trebuie depășite pentru că, dacă nu vom face oricare dintre aceste lucruri, vom ajunge să ne opintim la deal cu un cadavru în spate.

Fără îndoială, există lucruri care ajută la parcurgerea căii și altele care o îngreunează. Unele dintre cele care ușurează parcurgerea căilor sunt ritualurile.

Am fost întotdeauna împotriva ritualurilor. Întotdeauna mi s-au părut absurde, mai ales cele din jurul morții.

Adevărul este că umanitatea s-a tot desprins de ritualuri și a devenit din ce în ce mai temătoare în preajma morții. Considerăm că moartea are o conotație tabu, ceva interzis și în același timp venerat, specific lucrurilor despre care nu se poate vorbi și nu se pot atinge.

O dată pe săptămână sau la două săptămâni sună telefonul în cabinet…

Cineva spune: a murit cutare (unchi, soacră, fostul soț), trebuie să merg la înmormântare sau nu?

A murit bunicul, să îi lăsăm pe copii să stea la priveghi?

A murit mama verilor, ce să le spun copiilor?

Ca și cum am avea vreo îndoială dacă e bine să le spunem copiilor că moartea există cu adevărat.

Ca și cum ar fi mai bine să-i minți o eternitate, ca să nu afle, pentru că sunt mici și suferă.

Ceea ce generăm ascunzându-le copiilor noștri moartea nu are nume, nu putem măsura consecințele faptului de a sugera că nemurirea ar fi o posibilitate.

Și aceasta are legătură cu faptul că ne-am îndepărtat de ritualuri. Ritualurile sunt destinate învățării și adaptării omului la diferite lucruri. Unul dintre acestea are rolul de a-l face pe individ să accepte moartea și să accepte gestionarea doliului.

Ritualurile au legătură cu acceptarea faptului că acela care a murit este mort și cu legitimarea faptului de a exprima public durerea, ceea ce, după cum am văzut, este extrem de important pentru proces.

Ritualurile, am învățat eu de la pacienți, sunt importante. Am învățat acest lucru de la o pacientă care într-o zi mi-a povestit că mergea la cimitir în fiecare duminică. Mergea la mormântul soțului ei. Îmi amintesc că am întrebat-o, nu din naivitate: „Doña Raquel, chiar trebuie să mergeți în fiecare duminică? Nu puteți să mai săriți câte o săptămână?“ Mi-a spus: „Nu vă contrazic, domnule doctor, știu că vreți să mă ajutați, dar nu ar funcționa. Am făcut așa înainte de a veni să vă văd, am încercat să nu mai merg, dar dacă nu merg duminica la cimitir, mă simt rău toată săptămâna“. Am devenit serios și am spus: „Vă simțiți rău când nu mergeți pentru că vă simțiți vinovată“. Rachel mi-a spus cu un aer înțelegător: „Nu, domnule doctor, cum să mă simt vinovată… soțul meu a murit acum doi ani, nu mă simt vinovată, dar știți ce se întâmplă, mă duc acolo, mă așez puțin, plâng, vorbesc cu el câteva minute, și apoi plec. În afară de duminică, nu plâng toată săptămâna. Dar când nu mă duc, plâng întruna. Cimitirul îmi dă un loc și un spațiu ca să plâng“.

Cazul m-a impresionat și m-a făcut să înțeleg că eu eram cel care se înșela. Stabilirea unui spațiu, a unui moment și a unui loc pentru a te conecta cu

durerea funcționează cu adevărat. Un ritual care pune în ordine și protejează. Un ritual care aduce un loc serios și un timp sincer în care să te exprimi, pentru a nu fi nevoit să o faci în orice loc și în orice moment.

Aceasta este povestea. Povestea despre a putea să te desprinzi.

Cât timp îl am cu mine, îl am.

Când nu îl am, nu îl mai am.

Va pleca?… Este decizia sa?… Foarte bine.

Va rămâne?… Este decizia sa?… Foarte bine.

Dar când era cu mine, îmi plăcea să fie cu mine.

Asta da, cu intensitate. În mod asumat.

Trăiesc relația cu prietenii mei cu toată intensitatea. Iar dacă într-o zi prietenii mei vor pleca, le voi spune în mod sigur „nu vreau" și în mod sigur îmi vor spune „plec oricum"… iar eu îi voi lăsa.

Unul dintre cei mai buni prieteni ai mei locuiește acum la New York. Și adevărul este că plecarea lui a fost foarte dureroasă. Au trecut douăzeci de ani, ne vedem foarte puțin, vorbim din când în când la telefon, țin la el în continuare, poate mai mult decât înainte, dar acum… mă pot desprinde… știind că este cu mine.

Dacă am putea să vedem lucrul acesta, să vedem continuitatea din noi. Dacă am putea să ne dăm seama cât de importanți suntem, poate am putea trăi pierderile cu altă mentalitate, din alt loc, cu o nouă atitudine, cu acea curiozitate și entuziasm pe care le are în fața noului cel care nu se teme de el.

Dacă drumul nu se parcurge complet deoarece călătorul decide să se oprească pe traseu, dacă întârziem mai mult decât e rezonabil sosirea la destinație sau dacă ne rătăcim la o răspântie, vorbim despre doliu patologic.

Doliul patologic

Așa cum se poate ghici după denumire, numim astfel doliul care se îndepărtează de gestionarea sănătoasă a pierderii. Și se poate defini ca o întrerupere (voluntară sau nu) a procesului de doliu normal. Dacă îl comparăm cu metafora noastră, este un proces de cicatrizare în care rana nu ajunge să se cicatrizeze niciodată.

Majoritatea doliilor patologice apar ca o consecință a unei distorsiuni.

Doliul nu începe niciodată, se oprește într-una dintre etape, progresează până la un punct și sare către una dintre etapele anterioare sau se blochează, încercând să evite o etapă.

Unele dintre formele de doliu foarte conflictuale rezultă din combinația morbidă sau alternanța dintre diferite astfel de mecanisme.

Este important să precizăm că boala nu apare pentru că există un doliu, ci apare împreună cu doliul. Această diferență e mai mult decât un detaliu, pentru că arată că doliul patologic este întotdeauna expresia unei patologii anterioare, adică există aspecte deja complicate, care ies la lumină odată cu procesul de doliu.

Specialiștii ne vorbesc despre diferite tipuri de doliu bolnăvicios:

Doliul absent: În acest caz, persoana care trebuie să trăiască procesul se apără atât de mult sau suferă un șoc atât de mare, încât nu poate ieși din prima etapă. Pierderea este negată, sublimată sau ascunsă într-un stadiu de confuzie în fața lumii, care se prelungește în timp.

Doliul conflictual: În acest caz, fără să-și dea seama, o persoană folosește situația doliului ca pe o scuză sau argument pentru a justifica alte conflicte, de exemplu, pentru a nu-și asuma răspunderea vieții care îi rămâne de trăit.

Doliul întârziat: Un doliu lăsat în așteptare până când se lămurește conflictul interior pe care îl evocă pierderea. Este cazul tipic al persoanei care descoperă, în fața pierderii unei rude, sentimente atât de ambivalente (iubire-ură sau tristețe-ușurare), încât nu știe dacă să se bucure sau să se întristeze.

Doliul nemăsurat: Când exprimarea emoțională debordează, uneori chiar depășind limitele integrității proprii sau a terților. Este cazul tentativelor de sinucidere ale celor care suferă o pierdere, care de fapt vor să fugă, gândindu-se că nu pot suporta atâta durere.

Doliul cronic: În acest caz, procesul se repetă la infinit, fără a se termina vreodată. Cel care trăiește pierderea sfârșește prin a da un nou sens procesului de doliu și prin a-l pune în serviciul unuia dintre aspectele sale nevrotice. Mulți pacienți cu doliu cronic cred că, terminând de gestionat doliul, se îndepărtează de amintirea iubită a celui care nu mai este.

Toate aceste reacții de neadaptare la doliu sunt patologii care necesită aproape de fiecare dată o abordare terapeutică specializată, mai ales atunci când coexistă, așa cum se întâmplă adesea, cu anumite tulburări psihice importante, ca de exemplu tulburări de integrare socială (agresivitate, izolare, dependență), abuz de droguri sau alcool, simptome de depresie

grave, comportamente anormale în raport cu locurile sau obiectele celui decedat, idei recurente privind propria moarte și absență vădită a durerii.

Dat fiind că, de cele mai multe ori, cel care se află în respectiva situație nu își poate diagnostica propria deviere, principalul ajutor al celor din jur ar trebui să fie cel de a contribui cu blândețe și afecțiune la conștientizarea a ceea ce se întâmplă și de a însoți persoana până la cabinetul psihoterapeutului. Acest lucru este extrem de important, dat fiind că rămânerea celor care suferă de doliu patologic în această situație agravează pronosticul și îngreunează tratamentul. Doliul prelungit presupune uneori abordări complicate și importante, care ar putea include tratament medicamentos.

Un aspect special este cel al diagnosticării patologiei (sau a lipsei acesteia), în cazul lipsei durerii intense în fața unei morți, a unei despărțiri sau a unei pierderi de orice tip. Nu întotdeauna lipsa unui doliu profund este patologică.

Îmi spunea Cecilia:

– Când am divorțat, eram atât de mulțumită că am putut să mă desprind, încât nici nu îmi amintesc să fi simțit că sunt în doliu. Prietenele mele spun că neg acest lucru, ceea ce mă îngrijorează…

Juan Carlos mi-a spus:

– După ce bunicul meu a fost la terapie intensivă aproape un an, moartea sa a fost mai curând o binecuvântare decât o nenorocire. Uneori mă simt un monstru lipsit de sentimente…

Aceste fraze și altele asemănătoare sunt obișnuite într-un cabinet de psihoterapie.

Sunt, cum le numesc eu, lamentarea

„Celor care se simt rău pentru că nu se simt rău."

De multe ori, în cazul unei despărțiri nu există un doliu clar, nu din cauza unei patologii, ci pentru că adevăratul doliu a fost trăit înaintea deciziei finale.

Iar acest lucru se întâmplă și în cazul agoniilor prelungite, în care ceea ce simțim de multe ori este ușurarea, pentru că procesul de doliu este trăit în timp ce bolnavul moare.

Alte dăți, bolnavul suferă enorm, și atunci, fără să producă nici un fel de distorsiune în cazul celor care rămân, moartea combină durerea pierderii cu un procent dublu de ușurare inevitabilă, ușurare pentru sfârșitul suferinței celui bolnav și, de asemenea, sfârșitul propriei dureri de a-l vedea suferind.

În aceste cazuri nu este vorba despre un doliu absent în adevăratul sens al cuvântului, ci despre un doliu anticipat.

După cum se vede, calea doliului pare să aibă multe nuanțe și caracteristici, dar în ultimă instanță, este întotdeauna aceleași; se schimbă timpul, se schimbă intensitatea, se schimbă accentul unui anumit aspect, dar întotdeauna există un proces în contextul unui doliu și întotdeauna există un doliu pricinuit de o pierdere. Dacă nu există și nu a existat cu anticipație, trebuie să ne gândim că un mecanism de apărare blochează conectarea cu durerea.

Este destul de frecvent să vină la consultație o mamă care se plânge că soțul ei nu îi este alături în durerea pricinuită de moartea fiului lor. Adevărul este că trebuie să admit că, noi, bărbații, se pare că încercăm întotdeauna să ne apărăm de durere „cu orice preț“ și, cum societatea ne atribuie implicarea absolută în rolul de capi de familie, în general scăpăm ușor.

Pentru o vreme, apărarea poate fi acceptabilă, dacă însă continuă în timp, durerea reprimată va trebui să se exprime în alte moduri: proastă dispoziție, reacții violente, somatizare, dependențe etc.

La polul opus al celor care nu-și fac curaj să intre se află cei care nu-și fac curaj să iasă.

Acești călători îndurerați ai lacrimilor nu sunt pregătiți să renunțe la prezența absentă a ceea ce nu mai este. Nu își permit să se desprindă de trecut și să-și asume senzația de singurătate pe care o implică pierderea.

Etapele doliului cronic

Indiferent în ce loc se întrerupe doliul, cicatricea nu se formează, și doliul nu se vindecă. Întregul proces de reconstrucție, după apariția rănii, constă în posibilitatea corpului de a ajunge la desprinderea „cojii“, îți amintești?, pentru că aici începe procesul de regenerare a țesuturilor. Când coaja se micșorează și marginile rănii se apropie, țesutul nou începe să apară de dedesubt, iar răul merge spre vindecare.

Un lucru pe care nu l-am spus, dar pe care sigur ți-l amintești, este că, în acest moment, în cazul oricărei leziuni, rana înțeapă. A încetat să mai doară, dar când coaja începe să se retragă, rana înțeapă. Înțepătura este, din punct de vedere fiziologic, o durere mică, nesemnificativă, dar o durere până la urmă. Nu simțim nevoia să luăm un analgezic, dar simțim impulsul de a ne scărpina.

Însă, atenție… dacă rupi coaja, rana începe să sângereze din nou și o luăm de la capăt.

Acesta este doliul patologic, doliul rănilor care nu se cicatrizează niciodată.

La spital, ca medic, vezi bărbați și femei care vin cu răni vechi de doi, trei ani și nu înțelegi de ce, dar întrebi și descoperi că, de fiecare dată când ajung acasă, își rup coaja, pentru că îi deranjează, pentru că îi înțeapă, pentru că e urâtă. Și atunci o iau de la capăt și nu lasă rana să se cicatrizeze niciodată.

Atenție când vrei să scapi iarăși de durere și dezolare. Ai grijă în cazul în care nu dorești să trăiești acest lucru, pentru că, dacă pentru a scăpa de această etapă rupem coaja ca să o luăm de la capăt, doliul poate deveni cronic.

Trec cincisprezece ani, douăzeci de ani și de fiecare dată când cineva ajunge până aici, pentru că se teme atât de mult de dezolare, se refugiază în furie, se sustrage negocierii, se transformă în copil, rămâne cu sentimentul de vinovăție, se întoarce din drum, indiferent unde, numai să nu treacă prin această tristețe fără margini, numai să nu se mai confrunte cu sufletul în ruine. Și, dacă nu facem ceva pentru a se închide cercul vicios, ne întoarcem, iar și iar, și schimbăm durerea cu suferința și ne instalăm în ea. Și ce e de făcut? Mai curând este vorba despre ce nu trebuie făcut. Nu trebuie să te scarpini, trebuie să ai curajul de a trăi durerea (înțepătura) etapei de tristețe dezolată și să lași totul să treacă, având încredere că suntem suficient de puternici pentru a suporta durerea suferinței.

Vorbesc despre continuarea luptei pentru a ajunge la sfârșitul drumului și îmi amintesc de o poveste care mă face mereu să râd. Îngăduie-mi să ți-o povestesc, măcar ca să ne ușurăm puțin inima de atâtea subiecte dureroase.

Era o dată un cerșetor, care a ajuns din întâmplare la ușa unui han care avea agățată o firmă mare cu denumirea locului. Se chema „Hanul Sf. Gheorghe și balaurul".

Închipuiește-ți situația: ninge și cerșetorului îi este foame și foarte frig, dar nu are bani. Bate la ușa hanului. Ușa se deschide și apare o doamnă cu o figură foarte neprietenoasă, care spune:

– Ce vrei?

Cerșetorul spune:

– Știți, mi-e foame și frig…

– Ai bani? strigă femeia.

– Nu, bani nu am. Și atunci zbang!, femeia îi trântește ușa în față.

Omul rămâne locului, amărât.

Se pregătește să plece, dar se hotărăște să insiste.

Atunci mai bate o dată.

– Și acum ce mai vrei? îi strigă doamna.

– Uitați, am venit să vă rog frumos să-mi dați…

– Aici nu stăm să facem milostenie, aici facem afaceri. Aici e un han, o afacere, nu știi ce e un han? Așa că, dacă nu ai bani, pleacă!!!! Și dacă nu ai ce mânca, nu ai decât să mori!!

Omul dă să plece, dar se hotărăște să insiste.

Atunci mai bate o dată la ușă și spune:

– Vă rog, doamnă, să mă scuzați…

– Nici un scuzați-mă!!! Uite, dacă nu pleci, îți torn o găleată cu apă rece în cap. Afară!!!!

Și, zbang!, iar trântește ușa.

Omul lasă capul în jos și o pornește din nou la drum.

Cum mergea el așa, când ajunge la colț ridică privirea și vede din nou firma pe care scrie „Hanul Sf. Gheorghe și balaurul".

Atunci hotărăște să se întoarcă.

Doamna îi strigă dinăuntru:

– Și acum ce mai vrei?

Cerșetorul îi răspunde:

– Auziți, în loc să vorbesc cu dumneavoastră, nu aș putea vorbi cu Sfântul Gheorghe?

Eu cred că ar trebui să avem grijă, să ne dăm seama, să căutăm modul, să găsim locurile, să descoperim cum, să aflăm persoanele, să căutăm căile pentru a ne conecta cu cele mai bune lucruri pe care le avem.

Iar cele mai bune lucruri pe care le avem sunt lupta, dorința de a merge mai departe, cheful de a trăi viața care, în ciuda faptului că ne confruntă cu dureri și temeri, repet, merită să fie trăită.

A treia fugă

Am văzut cum, în spatele unui doliu absent sau în spatele unei suferințe eterne, se poate ascunde în același timp și decizia de a nu trăi doliul. Fuga negativistă și înlocuirea durerii cu suferința sunt două din cele trei devieri care ne pot face să ne pierdem pe calea lacrimilor.

Cea de-a treia „căutare atentă“, ca să folosim termenul lui Berne, pentru a nu ne desprinde până la capăt de ceea ce nu mai există este idealizarea.

Această deviere apare la puțin timp după ce s-a trecut prin dezolare și se confundă cu drumul corect al identificării.

În practica medicală, cel care îl idealizează pe cel care a murit susține iar și iar că nimeni nu făcea acest lucru ca el sau că nimeni nu va putea s-o mai facă, susține că în domeniul x era minunat, iar în domeniul y senzațional… și dacă existase vreun lucru pe care îl făcuse cum nu trebuie, era atât de puțin important, încât nu-și amintește deoarece, în realitate, nici nu avea importanță.

Ceea ce făcea bine decedatul era spectaculos, iar când nu făcea nimic bun, în realitate se întâmpla asta pentru că eu nu observam.

Gardel, care cânta mai bine în fiecare zi, Rodrigo, care a devenit sfânt, Favaloro, care a devenit martir, și Gilda, care ne privește din ceruri și are grijă de noi toți.

Aceasta este necesitatea de a-i eterniza, ca să nu ne abandoneze, ca să nu ne dea drumul.

O ieșire periculoasă, un adevărat salt înainte, care deschide posibilitatea să rămânem blocați în ideea că poate nu mai e nevoie să terminăm cu doliul; idealizându-i memoria, îl putem menține în viață.

Denumirea tehnică neplăcută a procesului este mumificarea a ceea ce s-a pierdut. Ca în filmele de groază, îmbălsămarea cadavrului pentru a-l așeza la masă și a-i da de mâncare în fiecare zi, ca să poți spune „uite-l aici". Acesta este locul tatei, al bunicii sau al unchiului Juan, unde nimeni nu s-a mai așezat vreodată.

Ieșirea sănătoasă înseamnă să accepți că acela care a murit era din multe puncte de vedere minunat și din multe altele nu prea, iar din câteva alte puncte de vedere era un nenorocit, ca toată lumea.

Are legătură cu acceptarea faptului că fiecare dintre noi (iar cel care nu mai este, atunci când era în viață, era unul dintre noi) are părți fantastice și părți sinistre, că fiecare dintre noi are o parte bună și alta detestabilă.

Înseamnă să-ți dai seama că fiecare persoană, fiecare lucru, fiecare situație, fiecare loc are părți care îmi plac și părți care nu îmi plac.

Cum se face că, atunci când ceva nu mai este, are numai părți care îmi plac?

Dintr-odată, toate defectele, toate lucrurile oribile pe care le detestam sunt acum neglijabile, toate lucrurile pentru care îl înjuram nu par importante, iar tot ce e bun este unic, spectaculos și incomparabil.

Ei bine, asta înseamnă să idealizezi. Să negi toate părțile rele și să supraevaluezi părțile bune pe care le avea cel dispărut. Aceasta înseamnă ca, într-un anume fel, să îi negi ceea ce este uman, să-l îndumnezeiești pe cel care a plecat.

În cei douăzeci de ani de carieră am văzut unele lucruri cu adevărat sinistre în ceea ce privește idealizarea. Am văzut cu ochii mei negarea vehementă a unor aspecte deplorabile și nefaste ale celui decedat, pe care chiar persoana respectivă dorise cu câteva luni în urmă să-l calce un camion.

Idealizarea funcționează din multe puncte de vedere ca o probă de magie, făcând să apară la celălalt lucruri pe care de fapt nu le avea și să dispară din personalitatea sa lucrurile cele mai îngrozitoare. Să idealizezi înseamnă să dezumanizezi și, de asemenea, ca și în cazul celor vii, este un mod de a nu te accepta. Dacă te accept, ar trebui să-mi iau rămas-bun de la tine, ar trebui să admit că erai cine erai și că acum nu mai ești. În schimb, dacă te idealizez, nu mai e nevoie, te pun într-un plan superior, pentru a putea să-ți iau ceea ce este terestru și, astfel, să renunț să mă desprind mumificându-te, sanctificându-te și făcând un cult din amintirea ta. Și în multe cazuri, se întâmplă că întreaga familie idealizează. Și abracadabra… aparent totul este bine, pentru că, în cele din urmă, suntem toți de acord.

Dar adevărul este că nici asta nu este de folos, pentru că, mai devreme sau mai târziu, minciuna esenței imaculate se descoperă, iar lovitura este și mai dură decât moartea sa.

Sau și mai rău. Minciuna se transformă într-un „secret de familie“, iar cel care nu mai e, în cineva intangibil. Imaginea perfectă se susține pentru a-i face mai mici pe cei care rămân și pentru a-i disprețui pe cei care vin. Nimeni nu va putea vreodată să interacționeze fără a-l compara pe cel care se apropie cu imaginea ireproșabilă a celui care a murit, considerându-l, de exemplu, pe noul partener al mamei ca fiind insuportabil, ciudat și de doi bani.

Din nefericire, moartea nu face nimic pentru a-l face mai bun pe cel care a murit și așa stau lucrurile, dincolo de orice credință în înălțarea spiritului și purificarea sufletelor. Mi se pare extrem de important să-l poți ierta pe

defunct, dar să nu uiți cine a fost când era în viață. A ierta înseamnă să-i anulezi datoriile, dar nu înseamnă să uiți că nu le-a plătit.

Ideea este să continui să lupți și să te bați pentru a ajunge în locul contactului autentic cu imaginea reală, în locul acceptării.

Era odată o insulă, unde locuiau toate emoțiile și toate sentimentele omenești. Conviețuiau acolo, bineînțeles, teama, ura, înțelepciunea, iubirea, neliniștea.

Într-o zi, Cunoașterea i-a reunit pe locuitorii insulei și le-a spus:

– Am o veste proastă pentru voi: insula se scufundă.

Toate emoțiile care trăiau pe insulă au spus:

– Nu, cum se poate! Doar trăim aici dintotdeauna!

Cunoașterea repetă:

– Insula se scufundă.

– Dar nu e posibil! Poate te înșeli!

– Eu nu mă înșel niciodată, lămuri Cunoașterea. Dacă vă spun că se scufundă, înseamnă că se scufundă.

– Dar ce-o să facem acum? întrebară ceilalți.

Atunci, Cunoașterea răspunse:

– Bine, faceți ce vreți, dar eu vă sugerez să căutați o cale de a părăsi insula… faceți o barcă, un vapor, o plută sau ceva pentru a putea pleca, pentru că acela care rămâne se va scufunda odată cu insula.

– Nu ai putea să ne ajuți? au întrebat cu toții, pentru că aveau încredere în judecata sa.

– Nu, spuse Cunoașterea. Prevederea și cu mine am construit un avion și, după ce termin ce am să vă spun, zburăm până la insula cea mai apropiată.

Emoțiile au întrebat:

– Nu! Chiar nu! Și noi?

Acestea fiind spuse, Cunoașterea s-a urcat în avion împreună cu tovarășa sa, luând ca pasager clandestin Teama, care, nefiind fraieră, s-a ascuns în avion, și au părăsit insula.

Toate emoțiile s-au apucat să construiască o barcă, un vapor, un velier… toate… în afară de Iubire.

Pentru că Iubirea era atât de legată de fiecare lucru de pe insulă, încât a spus:

– Să părăsesc insula asta… după tot ce am trăit aici… Cum aș putea eu părăsi copacul acesta, de exemplu…? Ahhh… avem atâtea lucruri în comun.

Și, în timp ce fiecare se ocupa să construiască un mijloc de transport pentru a pleca, Iubirea s-a urcat în fiecare copac, a mirosit fiecare trandafir, s-a dus până la plajă și s-a trântit în nisip cum obișnuia să facă alte dăți, a atins fiecare piatră… și a vrut să creadă, cu ingenuitatea pe care o are Iubirea: „Poate se scufundă puțin, și apoi…“

Dar insula… insula se scufunda tot mai mult.

Desigur, Iubirea nu se putea gândi să construiască ceva, pentru că era atât de îndurerată, încât nu putea decât să plângă și să geamă din cauza pierderii suferite.

Și a atins pietricelele încă o dată, și încă o dată s-a trântit în nisip și încă o dată și-a udat picioarele.

– După atâtea lucruri pe care le-am trăit împreună… îi spuse insulei.

Și insula s-a mai scufundat puțin…

Până când, în cele din urmă, a rămas numai o bucățică din ea. Restul fusese acoperit de apă.

Iubirea și-a dat seama în acel moment că insula se scufunda cu adevărat și înțelese că dacă nu reușea să plece, iubirea avea să dispară pentru totdeauna de pe fața pământului. Astfel încât, printre băltoace, s-a îndreptat către faleză, care era partea cea mai înaltă a insulei. S-a dus cu speranța de a vedea de acolo pe vreunul dintre tovarășii săi și să-l roage să o ia cu el.

Scrutând marea, văzu venind barca Bogăției, îi făcu semn, iar Bogăția se apropie puțin de faleză.

– Bogăție, tu care ai o barcă atât de mare, nu mă iei și pe mine până la insula vecină?

Și Bogăția i-a răspuns:

– Sunt atât de încărcată cu bani, bijuterii și pietre prețioase, încât nu mai am loc și pentru tine. Îmi pare rău, a spus ea și și-a continuat drumul, fără să privească în urmă.

Iubirea a rămas privind marea și a văzut Vanitatea venind într-o barcă frumoasă, plină de podoabe, cristale, marmură și zorzoane de toate culorile, care atrăgeau privirea. Iubirea s-a îndreptat puțin și a strigat:

– Vanitate… Vanitate… ia-mă cu tine.

Vanitatea a privit-o pe Iubire și i-a spus:

– Mi-ar face mare plăcere să te iau, dar… uită-te la tine… ești atât de urâtă, murdară și dezordonată… scuză-mă, dar mi-ai murdări barca! a spus Vanitatea și a plecat.

Și când se gândea că nu mai era cine să treacă, văzu apropiindu-se o barcă foarte mică, ultima, cea a Tristeții.

– Tristețe, sora mea, îi spuse, tu, care mă cunoști atât de bine, sigur o să mă iei cu tine, nu-i așa?

Iar Tristețea i-a răspuns:

– Eu te-aș lua, dar sunt atât de tristă, încât prefer să merg singură, și, fără alte cuvinte, a plecat.

Iar Iubirea, biata de ea, și-a dat seama că, din cauză că rămăsese atât de legată de acele lucruri pe care le iubea atât de mult, avea să se scufunde în mare și să dispară.

Și s-a așezat pe ultima porțiune de uscat rămasă din insulă, ca să aștepte finalul… Când, dintr-odată, auzi pe cineva care o fluiera:

– Pst, pst…

Era un bătrânel, care îi făcea semn de pe o barcă cu vâsle.

Iubirea spuse:

– Cu mine vorbești?

– Da, da, spuse bătrânelul, cu tine. Vino cu mine, te salvez eu.

Iubirea l-a privit și i-a spus:

– Uite, ideea este că am rămas ca să…

– Înțeleg, a spus bătrânelul, fără să o lase să termine, urcă-te, am să te salvez.

Iubirea s-a urcat în barcă și amândoi au început să vâslească pentru a se îndepărta de insulă, care într-adevăr s-a scufundat câteva minute mai târziu, dispărând pentru totdeauna.

Când au ajuns la cealaltă insulă, Iubirea și-a dat seama că rămăsese în viață, că avea să continue să existe datorită acelui bătrânel care, fără să spună un cuvânt, plecase la fel de misterios precum apăruse.

Atunci, Iubirea a dat peste Înțelepciune și i-a spus:

– Eu nu-l cunosc, iar el m-a salvat, cum e posibil? Toți ceilalți nu înțelegeau că rămâneam singură pe insulă, el m-a ajutat, iar eu nu știu nici măcar cine este…

Înțelepciunea a privit-o în ochi și i-a spus:

– El este Timpul. Și Timpul, Iubire, este singurul care te poate ajuta, când durerea unei pierderi te face să crezi că nu poți merge mai departe.

Diferite tipuri de pierderi. Doliu pentru moarte

Când vorbim despre durerea noastră, acest lucru ne ajută să o calmăm.

Pierre Corneille

Așa cum am mai spus, doliul nu este apanajul exclusiv al morții cuiva, pentru că, așa cum spunea Reuchlin:

Suntem ființe imperfecte, limitate de imposibil.

Există un doliu în față în viața oricui suferă o pierdere, care parcurge o schimbare, care părăsește o realitate pentru a intra în alta.

În acest capitol vom încerca să vorbim puțin despre experiența dureroasă a doliului în urma dispariției fizice a celuilalt.

Moartea unei ființe dragi

Moartea este ceva natural, incontestabil și inevitabil.

Am manifestat permanent tendința clară de a da deoparte moartea, de a o elimina din viață. Am încercat să o omorâm prin tăcere. În fond, nimeni nu

crede în propria moarte. În inconștient, fiecare dintre noi este convins de nemurirea sa. Iar când moare cineva drag, apropiat, înmormântăm odată cu el speranțele noastre, dorințele noastre, bucuriile noastre. Nu ne lăsăm consolați și, în măsura în care putem, refuzăm să înlocuim ceea ce am pierdut.

Sigmund Freud, 1917

Moartea unei ființe dragi, indiferent de legătura noastră, este experiența cea mai dureroasă prin care poate trece o persoană.

Întreaga viață, în ansamblu, doare. Ne doare corpul. Ne dor identitatea și gândul. Ne dor societatea și relația noastră cu ea. Ne doare durerea familiei și a prietenilor. Ne doare inima și ne doare sufletul.

În această pierdere, ca în nici o altă situație, durerea traversează timpul.

Doare trecutul,

doare prezentul

și, mai ales, doare viitorul.

Această experiență atât de dramatică este o parte inevitabilă a vieții adulte, și probabilitatea de a trece prin ea crește odată cu trecerea timpului. Riscul de a trăi un doliu pentru cineva drag crește odată cu propria mea îmbătrânire și cu propriul meu risc de moarte.

În fața rupturii care este absența, s-ar părea că numai întoarcerea ființei iubite ar putea semnifica „o adevărată consolare“, iar când îți dai seama că este imposibil, înțelegi esența neputinței absolute în fața durerii absenței.

Adesea am senzația că societatea noastră, cu o fobie atât de pregnantă în fața durerii, încearcă să subestimeze experiența dureroasă și invalidantă a

doliului. Iar când denunți acest lucru, îți spune că o făcea cu cele mai bune intenții, pentru a-l ajuta pe cel care suferă pierderea să meargă mai departe. Ai zice că o persoană în doliu ar trebui să demonstreze chiar în aceste momente că este sănătoasă și normală și, din acest motiv, conform concepției populare, să facă eforturi pentru a depăși pierderea rapid și fără nici un fel de ajutor.

Nimic mai departe de adevăr, cum se spune.

Nu există nici o îndoială că instrumentele cele mai utile în aceste momente sunt o îmbrățișare iubitoare, posibilitatea de a ne împărtăși povestea, plânsul în compania cuiva, umărul ferm, dispus să primească un cap obosit, și urechile care ascultă cu iubire și atenție ceea ce simțim nevoia să împărtășim. Nimeni nu este mai potrivit decât familia noastră pentru a face față acestor cerințe.

Cei care studiază procesul doliului ne explică faptul că acesta este motivul pentru care moartea unui membru al familiei de origine (mamă, tată, bunic) este de obicei atât de emoționantă.

Nu afectează numai individual pe fiecare membru, ci afectează grupul ca întreg, ceea ce complică situația tuturor pentru că, în mod paradoxal, în familia propriu-zisă putem găsi cel mai bun sprijin și cel mai util ajutor (despre situația specială care este moartea unui copil vom vorbi mai departe în acest capitol).

Este obligatoriu ca, în aceste cazuri, familia să-și transforme slăbiciunea într-o fortăreață și să facă tot ce este nevoie pentru a rămâne mai unită decât înainte, fără să se lase tentată de a aduce învinuiri, de a răspunde la acuzații și invidii, de suspiciuni care nu mai sunt de actualitate și nici nu ajută pe nimeni. Este necesar (mai bine spus, obligatoriu) să împărtășim durerea cu hotărâre și cu respect extrem pentru stilurile individuale. Situația este prea dureroasă pentru ca fiecare să fie nevoit să-și revină singur sau să caute sprijin în afara familiei, la cei care nu trec prin ceea ce trecem noi…

În aceste forme de doliu, cele mai grele zile ale anului sunt de obicei sărbătorile. Dincolo de reacția la aniversări pe care am explicat-o deja, acest

lucru se întâmplă pentru că, în cadrul familiei, aceste evenimente evocă foarte multe amintiri ale acelor momente pline de bucurie și inundate de prezența celor absenți. Imagini care acum contrastează cu tristețea doliului împărtășit.

Fiecare sfârșit de an, de exemplu, cu tradiționalul bilanț al evenimentelor, complică și mai mult situația dureroasă a pierderii.

Diferențe

Unul dintre aspectele cele mai surprinzătoare care apar în raport cu moartea este să-ți dai seama că nu toți ne manifestăm durerea în același mod:

De ce simt că nu pot suporta această durere, iar prietena mea, care și-a pierdut soțul, nu pare sau nu se simte la fel de rău?

De ce simt că mi se înmoaie picioarele gândindu-mă la moartea mamei, iar fratele meu nu simte la fel?

Reacțiile diferă (și este normal să fie astfel) nu numai între persoane diferite (chiar membri ai aceleiași familii), ci și la aceeași persoană, în diferite momente ale vieții, la diferite vârste sau în anumite circumstanțe în care se află când apare pierderea.

Există diferiți factori, circumstanțe și fenomene, care s-ar putea considera elemente de ajutor în gestionarea unui doliu și, de asemenea, există unii factori ce reprezintă un risc pentru procesul de evoluție a unui doliu normal. De exemplu, în general, cu cât moartea este mai rapidă, mai neprevăzută și mai traumatică, cu atât mai mare va fi impactul emoțional, și același lucru se va întâmpla cu viața zilnică a subiectului, cu atât mai afectat de această pierdere.

De asemenea, gestionarea unui doliu va fi condiționată de gradul de ușurință sau de dificultate pe care îl are fiecare atunci când vine momentul să exprime ceea ce simte.

Gradul de prezență sau de absență al unor factori poate face ca procesul de gestionare să fie mai natural sau mai disfuncțional.

Cei zece factori care intervin în momentul în care se stabilește gradul previzibil de sănătate al unui doliu

1.Calitatea relației cu persoana (intimă sau distantă, situații neîncheiate).

2.Felul morții (în urma unei boli sau a unui accident, subită sau previzibilă).

3.Personalitatea fiecăruia (temperament, trecut, conflicte personale).

4.Participarea la îngrijirea ființei dragi înainte de a muri.

5.Disponibilitatea sau lipsa sprijinului social și familial.

6.Probleme concomitente (dificultăți economice, boli).

7.Norme sociale ale mediului (acceptarea sau nu a gestionării doliului).

8.Vârstele extreme ale celui care suferă (foarte bătrân sau foarte tânăr).

9.Pierderi multiple sau acumulate (pierderea mai multor ființe iubite în același timp).

10.Existența ajutorului profesional sau a grupurilor (capacitatea de a cere ajutor).

Sinuciderea unei ființe dragi

Moartea prin sinucidere merită în acest capitol o nuanță suplimentară, dat fiind că, de obicei, îngreunează și uneori chiar împiedică gestionarea și depășirea doliului.

Iar acest lucru din cauza faptului că, în majoritatea cazurilor, oricât am încerca, nu reușim să înțelegem motivele care au determinat-o pe ființa dragă să-și ia viața.

Sinuciderea lasă întotdeauna în urmă multe întrebări.

După ce o ființă dragă atentează la viața sa, este firesc să simți furie și supărare față de persoana care te-a abandonat. Dacă, așa cum am spus, este aproape de așteptat să te superi pe cel care moare, chiar dacă a murit în urma unui accident, cu atât mai logic pare să te superi atunci când el sau ea a decis asupra propriei morți.

Uneori mă gândesc că, dacă cel care se sinucide și-ar da seama cu adevărat de răul pe care îl face familiei apropiate, mai ales copiilor, când există, nu s-ar sinucide.

Dacă ar ști cu adevărat ce gândesc copiii când tatăl sau mama decid să se omoare sau să se lase să moară…

Nu s-a gândit nici o clipă la mine.

Nu am fost un motiv suficient ca să continue să trăiască.

Dacă aș fi fost alături de el în acele momente, poate nu s-ar fi întâmplat.

Nu i-a păsat de ce mi s-ar putea întâmpla după aceea.

Acesta este un lucru foarte dureros, și e greu pentru cel ce rămâne să-și poată păstra stima de sine.

Evident că cel care se sinucide nu poate să se gândească la aceste lucruri în momentul respectiv.

Într-un anumit fel, capacitatea sa de analiză deductivă se întrerupe și nu îi permite să raționeze adecvat (dacă lucrurile nu ar sta astfel, poate nici nu ar fi în măsură să se omoare, întrucât propriul instinct de conservare l-ar împiedica).

În fața unei sinucideri, în mod sigur ne invadează un sentiment de culpabilitate exagerat și uneori absurd. Ne simțim apăsați de ceva ce am spus sau nu am făcut, ca și cum o atitudine diferită din partea noastră ar fi putut, de una singură, să schimbe deznodământul.

Este nevoie să înțelegem foarte limpede, după o moarte de acest fel, că nici unul dintre noi nu a putut alege în locul persoanei dispărute, că decizia sinuciderii i-a aparținut întru totul. Să acceptăm că, indiferent de ce ai putea spune, cuvintele nu ar fi niciodată suficiente pentru a schimba o decizie luată deja.

Deși în fața sinuciderii unei ființe apropiate, pe măsură ce furtuna emoțiilor se calmează, apare treptat acceptarea. Trebuie să ne acordăm suficient timp pentru a ajunge aici, pentru că un doliu în urma sinuciderii poate necesita o durată mai mare să se vindece. Trebuie să avem răbdare și să lucrăm intens la ideea respectării alegerii celuilalt, chiar dacă nu suntem de acord, chiar dacă ne simțim nedreptățiți, chiar dacă nu înțelegem.

Doliul anticipat

Acest subiect dă naștere unei anume controverse chiar și când stabilim la ce se referă. În această carte mă voi referi la el ca la procesul care ia naștere în așteptarea unei pierderi previzibile și care include multe dintre simptomele doliului normal.

Următoarele aspecte sunt întotdeauna prezente:

1.tristețe;

2.grijă față de persoana care urmează să moară;

3.repetiție mentală a situației decesului;

4.adaptare prealabilă la consecințele morții;

5.trăirea efectivă a despărțirii de pacient.

În orice caz, există o eroare naivă în ceea ce privește utilitatea pe care o poate avea un asemenea doliu. Eroarea cu pricina își are originea în ideea falsă că există un volum fix de tristețe, care, odată experimentată în prealabil, diminuează durerea ce „rămâne" după ce a avut loc pierderea.

Din fericire sau din nefericire, emoțiile nu funcționează astfel.

Oricum, asta nu înseamnă că doliul anticipat nu are nici un rost, pentru că, bineînțeles, unele studii aduc date care dovedesc faptul că doliul anticipat poate îmbunătăți capacitatea de adaptare a rudelor, și uneori scurtează timpul de recuperare în urma durerii asociate pierderii.

Pentru a demonstra că specialiștii nu se pun de acord, un grup extins de cercetători afirmă, în schimb, că anticiparea doliului nu are loc aproape niciodată și că, atunci când se încearcă acest lucru, este în detrimentul tuturor. Aceștia arată, bazându-se pe argumente serioase, că acceptarea morții unei persoane dragi înainte de vreme o poate face pe ruda respectivă să se simtă apoi vinovată de abandonarea pacientului înainte de sfârșit. La argumentele contra se adaugă și cel conform căruia pacientul care percepe în jurul său atitudinea familiei trăiește o durere în plus datorită perceperii neconfirmabile a presupusei sale morți iminente.

În orice caz, ceea ce există cu siguranță este așteptarea firească, din cauza epuizării rudelor pacientului în cazul agoniilor prelungite, deși chiar și în aceste cazuri nu se evită total durerea din momentul propriu-zis al morții.

Integrarea gândului în sentiment

Un lucru este să te întristezi, și altul, total diferit, este să poți plânge.

Faptul că știu că sunt supărat nu e același lucru cu exprimarea supărării mele.

Acceptarea conștientă a unui sentiment nu înseamnă să ai automat capacitatea de a-l exprima. Iar în cazul durerii pricinuite de doliu, este evident că procesul necesită ambele fețe ale aceleiași monede.

În cazul doliului, corpul se blindează (în multe cazuri, chiar se întărește prin contractură musculară defensivă și blocantă), se apără încercând să amortizeze impactul pe care îl produce durerea.

Exprimarea sentimentelor pe care le produce o pierdere, fie suferință, furie, teamă… ne ajută să înfruntăm durerea pentru a permite apoi cicatrizarea rănii din suflet.

Dacă rămânem „puternici", nu facem decât să înăbușim durerea, iar această reprimare nu numai că împiedică încheierea doliului, ci conspiră și împotriva creșterii noastre, împiedicându-ne să fim definitiv adulți.

Durerea ne poate învăța și ne va învăța iremediabil să dăm un nou sens vieții, schimbându-ne valorile și prioritățile.

De exemplu, deși este dureros până și să exprimi acest lucru, este firesc ca (din fericire) să trecem o dată prin doliul morții părinților noștri.[3] Este firesc, deși ne este greu să acceptăm că, în viața noastră, vom asista la disparița fizică a altor ființe dragi, dintre care unele la fel de tinere ca noi…

Poate acum ţi se pare imposibil, dar cu timpul, se trece şi peste moartea persoanei dragi. Şi va veni ziua în care vei spune că viaţa continuă şi că eşti fericit pentru că trăieşti, fără să fie nevoie să-l uiţi pe cel care nu mai este.

Doliul văduviei

Blues funerar

Opriți toate ceasurile,

închideți telefonul,

nu lăsați câinele să latre,

amuțiți pianele

și, cu un sunet domol, aduceți coșciugul,

închideți ușile,

nu lăsați avioanele să zboare.

A murit,

Puneți funde negre la gâtul

turturelelor,

spuneți copiilor să tacă,

dispar florile,

goliți oceanul

și curățați abisul,

Am crezut că dragostea va dura veșnic:

m-am înșelat.

Era pentru mine nordul, sudul, estul și vestul,

săptămâna mea de lucru

și duminica de odihnă,

amiaza mea,

miezul nopții mele,

conversația mea,

cântecul meu;

acum nu mai e nevoie de stele,

duceți-le pe toate;

luați și luna

și distrugeți soarele;

pentru că nimic nu va mai fi ca înainte.

W.H. Auden (1907–1973)

Când realitatea cunoscută se frânge, ceea ce era sigur și ordonat devine haotic.

Lumea pare ostilă și nimic nu poate liniști incertitudinea și nesiguranța.

Când ordinea provizorie era împărtășită cu altcineva care nu mai este, apar disperarea și vidul.

Numai prin interacțiune se mențin sensul și identitatea individului în lume, și poate din acest motiv cei care își pierd partenerul spun că au pierdut o parte esențială din ei înșiși și se simt străini și absenți.

Așa cum ne asigură două colege din Argentina, specializate în doliu, prof. Silvia Alper și dr. Diana Liberman, pierderea soțului sau a soției impune întotdeauna un grad fără precedent de dezordine, deteriorează sensul vieții și amenință identitatea.

Consecința extremă și ireversibilă este ceea ce se numește „sindromul inimii frânte“, în care moartea partenerului de viață o grăbește pe a ta proprie.

Acum mulți ani, când făceam practică la camera de gardă a Institutului de Chirurgie din Haedo, am primit un telefon pentru a prelua o urgență dintr-o casă aflată în apropierea spitalului. Doi medici, o infirmieră, brancardierul, șoferul și cu mine ne-am urcat cu echipamentul de resuscitare necesar în ambulanță și, în mai puțin de cinci minute, am ajuns la o casă umilă din cartier.

Am intrat în camera bolnavului, o femeie de circa 70 de ani, în stop cardiac. Din nefericire, nu am avut prea multe de făcut și, în ciuda tuturor manevrelor, am confirmat că situația era ireversibilă.

Cu durere, i-am spus surorii pacientei, care era în cameră, că nu mai era nimic de făcut și că urma să luăm trupul la spital pentru întocmirea certificatelor și îndeplinirea formalităților.

Doamna a ieșit din cameră și i-a spus unui domn care, după cum am aflat mai târziu, era soțul femeii decedate:

– Maria a murit.

Omul s-a albit la față.

S-a lăsat să cadă într-un scăunel de răchită și a spus:

– Vreau să mor…

Acestea au fost ultimele sale cuvinte.

Nici cei șase specialiști prezenți, nici echipamentul pe care l-am adus, nici posibilitatea de a-l duce imediat la spital nu au fost de nici un ajutor.

A spus „vreau să mor“ și s-a prăbușit.

Având în vedere circumstanțele morții, s-a făcut o autopsie care a avut rezultatul pe care îl prevăzuserăm cu toții:

Ruptură cardiacă.

Moartea partenerei sale de viață i-a RUPT INIMA… la propriu.

În țările saxone, moartea soțului sau a soției este prima dintre situațiile enumerate ca intensitate într-o statistică a „situațiilor dureroase“, care a fost luată ca referință cu mult timp în urmă și care se confirmă an după an.

Din aceste statistici (care, în mod sigur, nu vor avea aceleași rezultate în țările latine), rezultă că dispariția soțului sau a soției ar fi cea mai mare cauză de durere la populația cuprinsă între 25 și 70 de ani. Iată statistica:

Lista schimbărilor	Durere
Moartea soțului/soției	100
Condamnarea la închisoare	91
Moartea unei rude apropiate (copil)	83
Divorțul	80

Concediere, diminuarea resurselor economice	76
Moartea unei rude apropiate (frate, părinți)	65
Boală personală sau accident grav	60
Căsătorie	50
Moartea unui prieten apropiat	48
Pensionare	45
Boală sau accident grav al unei rude	44
Probleme sexuale	39
Mărirea familiei (naștere, adopție)	39
Schimbare financiară importantă	38
Moartea unui animal de companie	37
Schimbarea locului de muncă	36
Certuri repetate cu soțul sau soția	35
Ipotecă bancară de peste 15 000 USD	31
Schimbare importantă la locul de muncă (promovare sau transfer)	29
Fiul sau fiica părăsesc căminul (căsătorie, universitate, armată)	29
Probleme juridice	29
Soția începe să lucreze	26
Mutare, modificare sau renovarea casei	25
Probleme grave cu șeful	23
Schimbări în viața socială	18

Când i-am întrebat pe unii dintre profesorii mei din Statele Unite motivul acestei discordanțe, argumentând că, pentru noi, lista ar începe, fără nici un fel de îndoială, cu situația morții unui copil, mi-au răspuns cu un argument care nu a reușit să mă convingă, dar m-a obligat să mă gândesc la o perspectivă pe care până atunci nu o avusesem în vedere.

Când moare un copil, și cuplul rămâne unit, există doi cărora li se întâmplă același lucru, există cineva care poate înțelege pentru că împărtășește acel lucru. În schimb, atunci când partenerul este cel care moare, nimănui… repet, nimănui nu i se întâmplă același lucru. Suntem cu adevărat singuri în durerea noastră.

Bărbatul și femeia care rămân singuri în cuib se definesc ca fiind zdrobiți de durere (așa se exprimă de multe ori). Iată unele dintre afirmațiile văduvilor și văduvelor[4]:

– Rana nu dispare niciodată complet.

– Durerea pierderii partenerului te sfâșie pe dinăuntru și te întrebi cum poți continua să trăiești.

– Liniștea îți rănește auzul, căminul se transformă într-o simplă casă.

– Plânsul și furia devin compania ta zilnică.

– Nu poți spune clar dacă simți durere pentru cel care a plecat sau pentru tine însuți.

– Cum să continui să respir, să merg, să fac lucrurile obișnuite de fiecare zi fără ea?

– Capacitatea mea de a iubi ar putea să mai existe?

– După moartea partenerului, ești pulverizat ca un castel de cărți de joc aruncat în aer.

Nu putem generaliza, dar când moare partenerul cuiva, după mulți ani de conviețuire, identitatea care există iremediabil în raport cu relația respectivă se vede în mod logic amenințată.

Marea provocare este, prin urmare, să găsești instrumentele și resursele necesare pentru a te reconstrui și a face față unei vieți care, fiind total diferită, ți se pare atât de dificilă.

Într-o abordare mai mult decât interesantă, Lopata[5] definește până la zece „tipuri de singurătate“ diferite, care pot fi trăite (în același timp) de cei care sunt în doliu ca urmare a pierderii partenerului.

1.Le este dor de persoana concretă.

2.Le lipsește faptul de a se simți iubiți.

3.Le lipsește posibilitatea de a ține la cineva.

4.Le lipsește o relație profundă.

5.Le lipsește senzația că mai este cineva în casă.

6.Le lipsește posibilitatea de a împărți treburile casei.

7.Le lipsește stilul de viață al celor căsătoriți.

8.Le lipsește satisfacția de a fi într-un cuplu.

9.Le lipsește viața sexuală.

10.Le lipsesc prieteniile comune.

Diferențe în funcție de sex

Dat fiind faptul că speranța de viață a femeilor la naștere este mai mare decât cea a bărbaților din aceeași clasă și condiție socială[6], văduvia în societățile civile urbane din Occident este un fenomen cu o incidență importantă în rândul femeilor.

Prietenul meu Eduardo spune:

Tot auzi despre egalitate între sexe, despre sexul slab, tot timpul vorbim despre drepturile femeilor la salarii corecte și altele asemenea… dar lumea e plină de văduve!

Multe femei au fost educate să idealizeze iubirea și au depins întotdeauna de bărbat pentru a subzista social, economic și, în consecință, psihic. Dacă dependența economică scade, cea psihică există în continuare, motiv pentru care nu pot să nu se simtă lipsite de apărare atunci când își pierd tovarășul de viață.

Un bărbat activ se poate simți profund întristat, dezolat și amenințat de singurătatea lui viitoare, dar foarte rar se prăbușește total. Acest lucru se datorează faptului că, în cultura noastră, femeile își structurează identitatea (adică definiția lor subiectivă despre cine sunt și de ce se află pe lume) în jurul relațiilor, în timp ce majoritatea bărbaților o construiesc în jurul muncii pe care o desfășoară.

Dacă bărbații și femeile și-ar însuși fraza lui Ortega y Gasset „Eu sunt eu și circumstanțele mele", bărbații ar spune despre sine: „Eu sunt eu și tot ce știu să fac", iar femeile ar spune în schimb: „Eu sunt eu și toți aceia pe care îi iubesc".

Să merg mai departe fără partenerul meu

Prietena mea Silvia Salina a scris o carte al cărei titlu ne inițiază pe acest drum, care se cheamă Todo (NO) terminó [Totul (NU) s-a terminat] și ne vorbește despre necesitatea de a ne da seama că după o pierdere poți să iubești din nou, în ciuda durerii, de a înțelege faptul surprinzător că durerea și iubirea pot nu numai să își succeadă, ci și să coexiste.

Persoana care a murit nu se pierde, pentru că, așa cum am văzut, este interiorizată emoțional. Vacante rămân numai rolurile pe care le ocupa.

Când a murit soția mea, am simțit că moartea ei era ca un tsunami.

Mi-am pierdut aproape toți prietenii, obiceiurile, locurile preferate, posibilitatea de a savura muzica preferată.

Nu știam cum se plătește lumina, de unde se cumpără fructele și nici de unde să fac rost de lapte.

Copiii, vecinii și nepoții mei mă tratau ca și cum aș fi fost o persoană inutilă.

Într-o zi mi-am dat seama că nu existau decât două opțiuni pentru mine, viața și moartea, și mi-am mai dat seama și de cât de tentantă pentru unele dintre părțile mele cele mai vulnerabile era cea de-a doua posibilitate.

Bineînțeles, începând din acea zi ceva s-a schimbat. Mi-am adunat toate rudele în bucătărie și le-am spus:

– *Vreau să știți că am rămas văduv, nu în moarte cerebrală.*

Din acea zi, totul a început să reintre pe făgașul normal.

Prin urmare afirm că în această poveste și în toate celelalte asemănătoare, dacă eu cred că „nu voi putea suporta să nu mai exiști“… într-adevăr nu voi reuși să suport acest lucru.

La fel se întâmplă cu cei care spun „eu nu am să pot niciodată să renunț la fumat“… și continuă să fumeze.

Și cu cei care spun „niciodată nu am să pot ține regim de slăbire“… și mănâncă și mai mult.

Atât timp cât cred că nu voi putea face niciodată ceva, orice, cu atât mai sigur este că nu voi putea să-l fac.

Așa stau lucrurile.

Noi, oamenii, ducem cu noi povara capacității noastre (uneori subconștiente) de a transforma în realitate, dacă depinde de noi, cele mai catastrofale profeții ale noastre. Dacă eu mă conving că nu voi putea suporta absența ta, dacă eu cred că nu pot merge mai departe fără tine, dacă mă conving că viața mea s-a terminat, este posibil să se întâmple toate acestea.

Dă-mi voie să-ți povestesc ceva ce se întâmplă cu adevărat într-un trib din nordul Africii.

Se obișnuiește ca atunci când cineva comite un lucru foarte grav, de exemplu, ucide alt membru al tribului, să se facă o adunare, o reuniune a tuturor șefilor tribului.

Dacă îl găsesc vinovat, îl condamnă la moarte. Partea minunată este că această condamnare înseamnă să i se facă un semn cu cerneală pe umăr. Este un semn rar, care în acel trib este simbolul morții.

Începând din acea zi, condamnatului i se dă un cort la vreo zece metri de ceilalți, nimic mai mult. Nimeni nu îl atinge, nimeni nu îi face nimic, dacă vrea să mănânce, mănâncă, dacă vrea să bea, bea, nimeni nu vorbește cu el, nimeni nu-i adresează nici un cuvânt, este mort.

La două luni de la condamnare, prizonierul moare, moare fără să-i fi fost atins nici un fir de păr. Și moare nu pentru că i s-a întâmplat ceva special, nici pentru că semnul ar fi veninos, moare doar pentru că are convingerea că trebuie să moară.

În această cultură și în acest ritual, el are convingerea că, fiind condamnat la moarte și având semnul, va muri și, bineînțeles, moare, pur și simplu moare.

Așa cum am spus, când partenerul moare, toate rolurile rămân vacante și trebuie să înveți să te reacomodezi.

Nu pot spune că mă doare numai că am pierdut un povestitor, un grădinar, un partener sexual și un tată protector…

Nu e vorba că mă doare că am rămas fără bucătăreasă, menajeră, călcătoreasă, sfătuitoare, parteneră sexuală sau infirmieră…

Dar e vorba și despre asta.

În opinia specialiștilor, doliul se încheie când cineva se poate implica din nou în viață cu noi proiecte, când decide că nu mai este „mort“, și atunci poate trece de la durerea intensă și insuportabilă la altă durere, prezentă și ea, dar mai puțin intensă și de aici, cu timpul, la dragostea pentru alții (familia, un nou partener, prietenii).

După moartea partenerului, evident că este foarte greu să-ți permiți o nouă relație. Nu este neapărat nevoie să o faci, dar este extrem de important să știi că este posibil.

Divorțul

A-ți aminti este cel mai bun mod de a uita.

Sigmund Freud

Poate că pare ciudat să întâlnești acest cuvânt aici, amestecat între moarte și doliu funerar. Și, bineînțeles, dacă dăm câteva pagini înapoi pentru a trece în revistă disputata statistică a durerilor din acest capitol, vom vedea

că divorțul este destul de aproape de situația catastrofală a morții partenerului.

Dacă vom trece în revistă caracteristicile privitoare la văduvi și văduve și, mai ales, dacă vom reciti lista singurătăților existențiale ale celor care sunt în doliu, vom întâlni aceleași dureri pe care ni le povestesc fiecare dintre prietenii noștri care tocmai au divorțat. Iar ei ne vorbesc despre absența fizică a partenerului sau a partenerei, despre problemele lor afective, despre pierderea prietenilor și posibilităților, despre cât de greu le este să înceapă o viață normală.

Pe parcursul vieții mele de terapeut m-am întâlnit cu sute de persoane și am interacționat cu câteva mii de cupluri care suferă în fiecare zi și mai ales în fiecare noapte consecințele dezastruoasei relații interpersonale, din cauza lipsei unor proiecte comune sau a încetării iubirii, dar, în ciuda suferinței produse de aceste lucruri, îmi spun și declară sus și tare că fac ceea ce fac și că ar face și mai mult deoarece nu ar suporta să se confrunte cu durerea pe care o presupune o despărțire. Atâția bărbați și femei par să se bucure de siguranță și luciditate în alte domenii ale vieții, dar își distrug viața deoarece cred că nu ar putea suporta să trăiască șase luni durerea pe care ar implica-o faptul să nu mai fie în cuplu sau să rateze căsătoria cu persoana respectivă.

Întotdeauna am impresia că aceasta nu este dragoste și nici nu are vreo legătură cu ea. Iată ce înseamnă să fii agățat de cineva și să nu fii aproape de el.

A fi împreună și conectați înseamnă a trăi o relație în care el sau ea poate pleca, se poate apropia, se poate depărta pentru a face ceea ce are de făcut, înainte de a se întoarce sau de a rămâne și de a decide să facă altceva decât vrea celălalt. O relație în care ceea ce este propriu nu respinge niciodată ceea ce este împărtășit.

Să te cramponezi de cineva este altceva.

Cramponare, manipulare și codependență

Să te cramponezi de cineva nu înseamnă a fi împreună, ci înseamnă a reține, a întemnița, a ancora, a lega, a umple toate spațiile celuilalt crezând că astfel îl completezi. Dar dependența nu te ajută niciodată să îl completezi pe celălalt, nici să te conectezi cu acesta. Este utilă doar pentru a trage de cineva, pentru a-l reține, pentru a-l prinde în capcană pe celălalt și a crede că în felul acesta îl împiedici pentru totdeauna să plece.

Aceasta nu înseamnă să fii împreună și nici nu are vreo legătură cu iubirea. Aceasta este o formă a manipulării și o intenție de a controla viața celuilalt.

Pentru a fugi de mine, va trebui să te rănești pe tine și să mă rănești și pe mine, pentru că suntem prinși amândoi în angrenaj.

Când pui problema astfel, există întotdeauna un simptom de disfuncționalitate în relație și nu este nevoie să cercetezi mult pentru a constata disconfortul evident al amândurora, atunci când relațiile pornesc pe această cale. Ciudat este faptul că, în ciuda acestor lucruri, se pare că ne seduc aceste situații de control, propriu și al celuilalt, ne încântă să fim încurcați în aceste legături „sigure", trăim într-un anume fel elaborând strategii, conștient sau nu, pentru a-l ține pe celălalt prins în capcană, ca să nu scape, ca să nu plece. Spunem în gura mare prostii înfiorătoare pe care obișnuim să le ridicăm la rangul de standarde ale relațiilor de cuplu ideale:

Amândoi suntem una.

Suntem un singur trup.

Eu pentru celălalt, și celălalt pentru mine.

Și maxima preferată a acestor presupuși „iubiți fără limite“:

Nu pot trăi fără tine.

Dacă am putea să ne desprindem o clipă de această dragoste narcisistă care ne place atât de mult, am înțelege cât este de îngrozitor acest simbol care îi condamnă pe amândoi la suferință sigură. Să faci să depindă VIAȚA TA de un altul, care să fie nevoit să-și asume răspunderea pentru existența iubitului sau iubitei sale. Ce plictisitor sună numai când spui asta!

O abordare puțin mai moderată, dar la fel de decisivă este cea a oamenilor care îți spun, cu o privire de cățeluș…

Ahhh… mă faci atât de fericit.

Iar eu spun întotdeauna, chiar dacă îți face plăcere minciuna de a crede că ești atât de puternic încât să o faci fericită pe persoana pe care o iubești: nu accepta răspunderea asta. Nu o accepta!

Nu pentru că nu e adevărat (niciodată nu este), ci pentru că, dacă accepți că ești capabil să-l faci fericit pe celălalt, va trebui să accepți și că, într-un anumit moment, îți va spune, pe bună dreptate:

Îmi distrugi viaţa.

Nu ai puterea de a mă face fericit, nu ai avut-o niciodată, deși eu aș fi vrut să ți-o acord, deși ai fi vrut să o ai; și, din acest motiv, nu ai nici puterea de a mă face nefericit.[7]

Mă poate răni un lucru pe care îl faci, ceva ce spui, asta da, în mod sigur. Dar să mă faci să sufăr? Adevărul este că nu se poate.

Gândește-te: ce poate face celălalt?

Ar putea face tot ce nu îţi place şi nimic din ceea ce-ţi place.

Foarte bine, înțeleg.

Dar dacă face tot ceea ce nu îți place, de ce să rămâi alături de el?

Rămân pentru că îl iubesc.

Bine, accept motivele tale, dar… dacă tu rămâi pentru că îl iubești, să fie celălalt cel care te face să suferi? În nici un caz.

Eu sunt cel care alege această persoană, eu sunt cel care decide să rămână, eu sunt cel răspunzător de durerea mea. Eu sunt cel care mă face să sufăr.

E posibil să nu fiu numai eu, dar în mod sigur are mai multă legătură cu mine decât cu tine.

Mai ales datorită condiționării pe care o produce în ființa mea ceea ce la început numeam „sistemul de convingeri“ al fiecăruia. În acest caz, eu cred că fericirea MEA este răspunderea TA…

Dacă, pentru ca eu să fiu fericit, tu trebuie să faci un lucru sau altul.

Şi, pentru ca eu să fiu fericit, tu trebuie să te porţi într-un anumit fel.

Şi, pentru ca eu să fiu fericit, tu nu trebuie să spui astfel de lucruri, și nici altele.

Şi nici măcar nu va trebui să te gândești la ele.

Dacă, pentru ca eu să nu sufăr, tu va trebui să dorești exact ceea ce doresc eu, exact în momentul în care doresc eu și, bineînţeles, să încetezi să mai dorești orice altceva (dacă dorești acel lucru într-un moment care nu este momentul în care îl doresc eu)…

Am probleme…

Dar uneori nu am mintea atât de limpede sau nu vreau să știu cum sunt lucrurile sau nu suport să mă simt răspunzător de greșelile mele și prefer să cred că sufăr din cauza ta.

Bineînțeles, nu plec, ci rămân.

De ce rămân? Sau, în orice caz, ce scuză îmi găsesc?

Atenție (și să nu râzi):

Aştept să te schimbi…

Sau, și mai rău:

Rămân ca să te schimb.

Ca să fac în aşa fel încât să fii diferit.

Ca să reuşesc să te fac să îţi placă exact ce îmi place mie.

Și toate acestea pentru că… pentru că nu suport ideea de a te pierde.

Ca să nu te pierd, am să te schimb.

Ceea ce înseamnă că, în primul rând, am să te martirizez și am să mă martirizez și eu, deci oricum voi sfârși prin a te pierde. Trei drame la preț de una.

Acceptare și desprindere

E foarte neliniștitor ceea ce facem cu toții pentru a încerca să evităm o pierdere. Niciodată nu dorim să fim nevoiți să trecem prin gestionarea unui doliu și cu atât mai puțin când nu noi am fost cei care am ales să fim în această situație.

Deși se pune întotdeauna întrebarea: să fim oare atât de străini de decizia de despărțire pe care ne-o anunță partenerul nostru?

Până la urmă, cine dorește să fie alături de cineva care nu te mai vrea?

Eu nu, nici tu și, în mod sigur, nici unul dintre cei care citesc acum aceste rânduri.

Când îmi dau seama de acest lucru, încetez să mai vreau să te rețin, încetez să mai doresc să te țin prizonier, deschid brațele și îți dau drumul să pleci, știind că, după ce termin de gestionat această pierdere, rana nu va mai durea și, odată ce voi renunța la ceea ce deja nu mai există, voi rămâne eliberat de acest trecut, pentru a alege cu cine doresc să-mi continui drumul, dacă doresc să continui însoțit.

Dar preferăm să încercăm să vedem cum putem face pentru a-l manipula pe celălalt, astfel încât să facă ceea ce dorim, înainte de a merge pe calea lacrimilor, și să facem să plângă apoi pe cineva care este mai compatibil cu gusturile și principiile noastre.

În unele cazuri, se pare că ne face mai multă plăcere să ne reafirmăm puterea decât să căutăm pe altcineva căruia îi plac aceleași lucruri, deși, de cele mai multe ori, mă alertează chiar vocea eului meu mai nevrotic: poate nu voi mai întâlni niciodată pe cineva care să mă iubească (căci cine ar mai putea să mă iubească acum); și îmi spune să rămân, să insist, să-l rețin pe cel de lângă mine (pentru că e rău cu rău, dar mai rău fără…) și așa mai departe…

Dar motorul nu este dragostea, ci este teama de ceea ce urmează, este falsa siguranță pe care mi-o dă ceea ce cunosc, este iluzia liniștii pe care o găsesc în ceea ce se presupune că am (deși, în realitate, nu mai am cu adevărat).

Pot înțelege acest lucru și chiar să-l justific, dar nu are nici o legătură cu dragostea.

Cu cel mai bun prieten al meu, cu fratele meu, cu fiul meu, atunci când dorințele noastre nu coincid, este clar că lucrul cel mai bun care ni se poate întâmpla este ca fiecare dintre noi să poată face ce are chef și să ne întâlnim apoi, eventual, ca să împărtășim ce i-a plăcut lui mai mult și ce mi-a plăcut mie mai mult.

Cu partenerul se întâmplă exact același lucru, dar, pentru a putea pune în practică acest lucru, trebuie să înveți să te desprinzi și, în acest scop, trebuie să începi să renunți la a te teme de pierdere.

A, nu! Și dacă ea iese cu un prieten și până la urmă îi va plăcea mai mult de prieten decât de mine? Mai bine să nu iasă cu nici un prieten, mai bine să nu vadă nici un bărbat, mai bine să poarte ochelari de cal pe stradă, mai bine să nu mai iasă niciodată pe stradă.

A, nu! Și dacă el iese cu prietenii și întâlnește altă fată, apoi amândoi… îți dai seama… mai bine îl controlez, mai bine îl urmăresc, mai bine mă agăț de el ca să nu existe nici o posibilitate să mă părăsească.

Acesta este un adevărat chin și o consecință sinistră a propriei mele dificultăți de a mă confrunta cu pierderea.

Și spunem că facem acest lucru pentru că îi iubim mult!!!???

Vrem să fim crezuți???!!!

Cât de nerușinați suntem… și cât de mincinoși!!!

Adevărul este că ne este greu să învățăm să ne desprindem, nu ne dăm seama că unicul drum care conduce la creștere este cel al gestionării doliului pe care îl vom înfrunta în mod inevitabil pentru lucrurile care rămân în trecut și că istoria pierderilor noastre este pașaportul necesar pentru a ajunge la ceea ce urmează.

Dacă noaptea plângi

pentru că nu e soare pe cer,

lacrimile

te vor împiedica să vezi stelele.

Rabindranath Tagore

Continuând să plâng ce nu mai este, nu voi putea să mă bucur de ce am acum.

Înfruntarea pierderii ireversibile, în schimb, înseamnă să accepți doliul, să știi că ce a fost nu mai este sau cel puțin nu este așa cum era.

De fapt, lucrurile nu sunt NICIODATĂ cum erau. Niciodată nu este același lucru.

Heraclit spunea:

Nimeni nu se scaldă de două ori în același râu.

Nici râul nu aduce aceeași apă, nici eu nu mai sunt același.

Nu spun să schimbi de dragul schimbării, nici să părăsești din capriciu, nici să pleci pentru că așa îți vine; ci să îți dai seama că atunci când cineva a murit, când ceva s-a terminat, este momentul potrivit să începi să dai drumul.

Atunci când nu mai are rost, atunci când nu mai vrei, atunci când nu mai este, a sosit momentul să dai drumul.

Adevărul este că întrebarea pe care o pun tuturor este cea pe care mi-o pun și eu.

Dacă mâine ajung acasă și soția mea, după 25 de ani de căsătorie, îmi spune că nu mă mai iubește… ce se întâmplă?

Durere, neliniște, tristețe și iar durere.

Iar apoi, îndoielile. Mă întreb:

Doresc oare să trăiesc în continuare cu cineva care nu mă iubește?

Eu, nu ea, eu doresc să continui așa?

O iubesc enorm.

E suficient? Pot eu să iubesc cât pentru doi?

Adevărul este… că nu.

Și adevărul este că aceasta este povestea: având în vedere că nu te pot obliga să mă iubești și nici să iubesc pentru amândoi, atunci… te las să pleci.

Nu te țin, nu te apuc, nu te înșfac, nu te țin captivă.

Dacă te iubesc cu adevărat, dacă la un moment dat te-am iubit, nu voi vrea să te rețin.

Și nu te las să pleci pentru că nu îmi pasă, te las să pleci pentru că îmi pasă foarte mult.

Îți las ușa deschisă pentru că, așa cum ți-am spus odată, nu există dragoste care să nu se sprijine pe libertate.

Dar, Jorge, există situații, momente în care un cuplu se bate și se luptă pentru relație și, după un timp, se întâlnește din nou.

Da, este adevărat. Sunt mii de cupluri care, înainte de a se întâlni, au trebuit să se despartă. Există multe care s-au despărțit și nu s-au mai întâlnit niciodată și, evident, există alte mii care nu s-au despărțit niciodată și au trăit amărându-și viața, zi după zi, săptămână după săptămână, tot restul vieții lor. Dar sfârșitul poveștii unui cuplu nu este niciodată determinat de forța sau abilitatea fiecăruia dintre parteneri de a-l ține prizonier pe celălalt.

Într-un divorț, gestionarea doliului înseamnă să înveți că, într-o despărțire, pierderea acestei legături poate foarte bine duce la o întâlnire mai importantă, la o legătură nouă, sănătoasă, diferită, și fără greaua „moștenire" a legăturii defuncte.

Atunci când un cuplu cu probleme vine să se consulte cu un psiholog, este suficient ca unul din cei doi să simtă sincer că totul s-a terminat, că nu mai iubește, că nu mai este implicat în acest viitor comun, că durerea s-a terminat… este suficient ca unul să susțină că a epuizat toate resursele, dar în van… este suficient pentru ca specialistul să-și dea seama că poate face prea puțin, că nu mai este de salvat mare lucru.

Dacă există dorință, dacă se iubesc, dacă le pasă în continuare unul de altul, dacă au convingerea că se poate face ceva, chiar dacă nu știu ce, problemele se pot rezolva (sau, mai bine zis, se poate încerca acest lucru).

Dar, repet, dacă pentru unul din cei doi s-a terminat cu adevărat și definitiv, s-a terminat pentru amândoi și nu mai e nimic de făcut. Cel puțin la tura aceasta.

Dar poate sunt mai multe runde, și la următoarea tragi lozul câștigător… dar dacă unul nu vrea, viața în doi este imposibilă, și atunci trebuie să presupui că, la tragerea asta, premiile s-au terminat.

Și atunci, terapeutul, cea mai bună prietenă și uneori chiar partenerul va trebui să-i spună celui care se împotrivește:

– Am vești proaste… Îmi pare rău, s-a terminat.

– Și acum? va întreba el sau ea.

– Nu știu. În mod sigur o să te doară. Dar ai să supraviețuiești.

Iar eu adaug:

Îți garantez că vei putea suporta ce urmează.

Dacă nu te cramponezi, vei depăși doliul.

Dacă nu te încăpățânezi să-l reții, vei supraviețui pierderii.

Cu excepția cazului în care ești convins că vei muri din această cauză.

Se spune că era o caravană în deșert.

Când s-a lăsat noaptea, caravana s-a oprit.

Băiețandrul care avea grijă de cămile se apropie de cel care conducea caravana și îi spune:

– Avem o problemă, sunt 20 de cămile și 19 frânghii, prin urmare, cum facem?

Acesta îi răspunde:

– Știi, cămilele sunt destul de nătângi, nu le prea duce mintea, așa că du-te în dreptul cămilei pentru care nu ai frânghie și prefă-te că o legi. O să creadă că o legi și o să stea liniștită.

Puțin neîncrezător, băiatul se duce și se preface că o leagă, iar cămila într-adevăr stă locului, liniștită, ca și cum ar fi fost legată.

A doua zi, când se trezește, băiatul numără cămilele și sunt toate 20.

Negustorii încarcă totul, și carava pornește iar la drum. Toate cămilele merg în șir către oraș, toate, mai puțin una, care rămâne pe loc.

– Șefu', e o cămilă care nu urmează caravana.

– Este cea pe care nu ai legat-o ieri pentru că nu ai avut sfoară?

– Da, cum ți-ai dat seama?

– Nu contează. Du-te și prefă-te că o dezlegi, altfel o să creadă în continuare că e legată și n-o să pornească la drum.

Pierderea unui copil

După ce a fost supus primei operații de cancer laringian în 1920, Freud și-a pierdut fiica, Sophie, în urma unei epidemii. Toți cei care au fost în preajma lui în acele clipe au dat asigurări că a fost prima oară când l-au văzut plângând.

Afectat enorm de această pierdere, maestrul psihanalizei și probabil una dintre mințile cele mai strălucite din istoria umanității îi scrie lui Ferenczi[8]:

M-am pregătit mai mulți ani, de când au fost luați la război, pentru posibila moarte a unuia dintre copiii mei… iar acum a murit fiica mea. Cum sunt profund necredincios, nu am pe nimeni pe care să-l acuz și îmi

dau seama că nu există nici o instanţă în faţa căreia să aduc plângerea mea fără speranţă.

Moartea unei persoane dragi este întâmplarea cea mai distructivă și dureroasă la care mă pot gândi și, dintre toate morțile imaginabile, pierderea subită a unui copil, fără cea mai mică îndoială, este cea mai rea.

În jur de 20% dintre părinții care au avut nenorocirea de a trece prin așa ceva afirmă, chiar și după zece ani, că nu vor reuși niciodată să depășească momentul.

Și aceasta pentru că, la moartea unui copil, durerea, disperarea și senzația de anihilare afectivă sunt agravate de trăirea propriei mutilări.

Majoritatea părinților trăiesc acest eveniment ca pe o pierdere a unei părți centrale a propriei persoane și ca pe o distrugere a tuturor perspectivelor și speranțelor de viitor.

Moartea unui copil este considerată, în toate culturile, contra naturii, o inversare a ciclului biologic normal, și poate din acest motiv este inadmisibilă din punct de vedere emoţional. Este clasică menţionarea faptului că nici măcar nu există un cuvânt, echivalent termenului „orfan" sau „văduv", care să le dea un nume celor care suferă în urma pierderii unui copil.[9]

O asemenea durere nu se asociază numai cu tulburări psihologice, mai ales în ceea ce privește atenția și emoțiile, ci are și repercusiuni asupra reacțiilor biologice și neurovegetative. Într-un doliu cu astfel de caracteristici, se produce o creștere a producției de catecolamine care influențează ritmurile biologice, apar tulburări ale somnului și ale apetitului, stări de vomă, greață, tahicardie și tremor. Nivelul continuu de adrenalină slăbește sistemul imunitar, mărește frecvența somatizărilor digestive, circulatorii și cutanate. În primul an al doliului, crește numărul de consultații medicale, crește în medie consumul de alcool, tutun și alte droguri. În rândul femeilor, crește incidența cancerului mamar, iar în rândul

bărbaților, frecvența infecțiilor și accidentelor. În unele statistici, nivelul modificărilor este menționat drept cauza pentru care părinții care au pierdut un copil au un indice mai mare de mortalitate în primii doi ani de doliu.

Și aceste consecințe teribile, trebuie să admitem, au loc nu numai din cauza durerii intrinseci presupuse de moarte, ci și a diferenței dintre stilul bărbaților și cel al femeilor de a se confrunta în general cu unele momente dificile (nu numai de doliu).

Se știe că bărbații tind să se îndepărteze de viziunea globală, refugiindu-se în detalii.

Femeile sunt capabile să acționeze ghidate de emoțiile și intuițiile lor, în loc să supună totul tiraniei gândirii logice.

Bărbatul tinde să rezolve problema în interior, înainte de a acționa în exterior.

Femeile își exprimă emoțiile cu autenticitate, în loc să rumege în interior durerea (spre deosebire de „bărbații care nu plâng“).

Dezacordurile apar de multe ori pentru că ea simte nevoia să vorbească despre moarte și să revină asupra detaliilor, în timp ce el este la fel de anxios ca și ea din acest motiv, dar ar prefera să nu mai vorbească despre asta. Și aceasta într-o asemenea măsură încât multe dintre discuțiile de la începutul doliului se învârt în jurul faptului că ea simte nevoia de a merge la mormântul copilului, iar el își dorește să nu mai calce în viața lui într-un cimitir. Dacă privim din afară, după un an, ea nu a reușit cu adevărat să se adapteze la situație, și cea mai mare consolare a sa sunt prietenele care o ascultă cu răbdare, cărțile și poate credința, în timp ce el a început de câteva luni să se reacomodeze la noua realitate, sprijinindu-se în general pe muncă, pe un hobby sau pe lucrări de renovare a casei.

Prin urmare, menținerea unității în cuplu este o provocare. Femeile se plâng că soții nu le sunt alături în durerea pe care o trăiesc, că nu înțeleg că ele nu doresc să aibă viață sexuală, că nu vor să iasă și nici să se distreze. Bărbații

sunt supărați și spun că, în afara copilului, au pierdut o parteneră, că nu se poate abandona totul, că trebuie să fie puternici și că soția nu îi ascultă.

Este important să fii capabil să păstrezi cuplul cât se poate de unit. Celălalt este singura persoană din lume căruia i se întâmplă exact același lucru ca și ție. Bineînțeles, trebuie să înveți să faci acest lucru fără să te agăți de partener și să-l asfixiezi. Ajută mult să înveți să pui în cuvinte sentimentele, fanteziile și dorințele și să fii capabil să le asculți pe cele ale partenerului.

După enunțarea tuturor acestor diferențe și dificultăți, este ușor să înțelegi de ce unul din patru cupluri care trec printr-o astfel de situație (adică 25%) sfârșește prin a se despărți.

Acestea sunt numai unele dintre problemele care pot amenința continuitatea unei relații matrimoniale ce traversează un doliu ca urmare a morții unui copil[10]:

•Mă simt total abandonat/ă.

•Relația de cuplu a trecut într-un plan secundar.

•Nu vreau să-mi spun părerea, să acționez și nici să fac propuneri, pentru că mă tem să nu-l/să nu o supăr.

•El/ea interpretează întotdeauna greșit atitudinile mele.

•Mă simt exclus din procesul de doliu al partenerului, ai zice că durerea îi aparține numai lui/ei.

•Simt că nici nu mai contez.

•Simt că perioadele fericite, vesele și pasionale nu se vor mai întoarce.

•Nu pot face nimic, pentru că mă simt obligat/ă să rămân alături de ea/el din solidaritate în fața durerii sale.

•Mă tem foarte tare că totul s-a terminat.

•Mă deranjează modul în care el/ea vorbește despre ceea ce s-a întâmplat.

•Dintre noi doi, eu sunt cea/cel care trebuie să fie puternic pentru a o/îl susține.

•Știu că lucrurile nu sunt astfel, dar uneori am impresia că ea/el a fost oarecum de vină pentru ceea ce s-a întâmplat și mă simt rău că gândesc așa.

•Când eu mă simt mai bine, el/ea se simte mai rău, și invers. Nu suntem niciodată pe aceeași lungime de undă.

•De multe ori, îmi dau seama că prezența lui/ei mă irită.

•Atitudinea sa în ceea ce privește relațiile intime și sexul este insuportabilă.

Ce să faci și ce să nu faci

De la bun început este nevoie ca ambii părinți să decidă (indiferent care a fost situația anterioară a legăturii lor) să păstreze un dialog deschis și frecvent care să le permită să-și exprime sincer sentimentele, fanteziile și temerile. Contactul permanent dintre părinți va împiedica să se adauge, la durerea existentă, izolarea, singurătatea sau neînțelegerea, care îngreunează o bună gestionare a doliului. Să nu uităm că, așa cum am spus, celălalt părinte este singura persoană din lume căreia i se întâmplă același lucru, astfel încât relația de cuplu devine cel mai mare și mai bun sprijin în tragica pierdere.

Îmi este greu să spun acest lucru, dar în experiența mea de terapeut am văzut că de multe ori este recomandabil să te îndepărtezi cât mai mult de oamenii care, fără să aibă prea multă legătură cu cel care suferă, se apropie pentru că doresc să ajute „în acest moment atât de dificil“.

Majoritatea cunoscuților sau a pseudo-rudelor nu au nici cea mai vagă idee ce să facă în această situație și nu fac decât să spună tâmpenii, pentru că, bineînțeles, cred o mulțime de tâmpenii.

Este surprinzător să îi auzi pe cei care susțin sus și tare că, de fapt, cu cât copilul decedat este mai mic, cu atât va fi mai ușor pentru părinți să depășească momentul. Ai zice că se străduiesc să facă statistici ale durerii. Ei susțin că, dacă moare un copil de zece ani, durerea noastră va fi de zece ori mai mare decât dacă moare un bebeluș de un an, și așa mai departe. Evident, e ridicol. E ca și cum am întreba dacă ar fi fost mai ușor să ne

îngropăm copilul când s-a născut sau după un an. Nu este numai o întrebare plină de cruzime, ci și una la care este imposibil să răspunzi. Nu există un timp mai potrivit și nici o durere mai mică.

Pierderea unui copil este o tragedie groaznică, indiferent când are loc. Și într-o asemenea măsură încât majoritatea celor care au trecut printr-o asemenea situație ne asigură că durerea nu dispare niciodată complet. Dacă lucrurile stau astfel, este de înțeles cât de neplăcut este să-i suportăm pe aceia care ne informează că deja ar fi cazul să ne simțim mai bine. Unii încearcă să ne ofere pastile sau insistă să încercăm să bem alcool, să ieșim seara ca să ne distrăm puțin, să mergem la cinema cu prietenii și alte lucruri asemănătoare, asigurându-ne că trebuie să procedăm astfel pentru că „ne va face bine". Aceste propuneri și altele din aceeași categorie în realitate ne îndepărtează de durere doar în aparență, fiind considerate bune și pozitive.

De multe ori, chiar și cei care te iubesc cel mai mult sunt capabili de a-ți sugera tot felul de absurdități. Bineînțeles, nimeni nu este rău intenționat, dar aceștia nu suportă să te vadă că suferi, iar durerea ta enormă este ca un fel de amenințare la adresa integrității lor, pe care încearcă să o rezolve inventând „soluții" pentru a-ți scurta suferința… Că un alt copil este soluția împotriva durerii tale. Că trebuie să-ți uiți copilul și să-ți continui viața. Că trebuie să arunci imediat toate fotografiile lui din casă. Că trebuie să te gândești la alte lucruri…

Cert este că nimeni nu poate înțelege ce simte cu adevărat un tată sau o mamă care plânge moartea unui fiu sau a unei fiice… la fel cum nici eu poate nu sunt în măsură să-i dau dimensiunea pe care această pierdere o are în realitate.

Poate că din acest motiv gestionarea doliului pentru moartea unui copil este situația cea mai solitară din viața unei persoane, care însingurează cel mai mult. Cum poate înțelege cineva care nu a trecut prin același lucru profunzimea acestei dureri? Mulți părinți spun că prietenii se transformă în străini și că străinii se transformă în prieteni.

Grupurile de sprijin sau de self-help sunt de multe ori unica oază mai mult sau mai puțin sigură unde părinții care au pierdut un copil pot împărtăși

profunzimea durerii lor cu alții care au trecut prin aceleași sentimente. Multe dintre aceste grupuri pentru gestionarea sinelui sunt formate din persoane puternice și înțelegătoare, dedicate ajutării părinților care au suferit recent pierderea unui copil, pentru a-și regăsi speranța și pacea în viață.

În cadrul acestor grupuri, părinții pot învăța:

•Să accepte că li se întâmplă același lucru care, din nefericire, li s-a întâmplat și altora înainte.

•Să își dea seama că suferința lor nu înseamnă că înnebunesc.

•Să își permită propriul mod de a-și trăi doliul, fără a imita, nici compara propria durere cu așteptările celorlalți.

•Să se simtă solidari cu ceea ce li s-a întâmplat altora.

•Să-și asume cu răspundere rolul de a-și sprijini și înțelege partenerul și de a accepta cu afecțiune schimbările tranzitorii și firești care pot apărea în atitudinea acestuia.

•Să-și dea seama că, dacă nu se lasă distruse, tragedia ajunge să consolideze cuplurile și să le facă mai puternice.

•Să accepte durerea și să treacă prin ea până când vor reuși să o depășească.

Odată, un pacient mi-a spus, cu multă înțelepciune, că durerea pe care o simțea pentru moartea fiului său era ca un împrumut.

„Va trebui să înapoiez acest împrumut mai devreme sau mai târziu. Cu cât amân mai mult, cu atât dobânzile și amenzile vor fi mai mari."

Este obligatoriu să accepți că profunzimea acestei dureri nu este o boală, ci reacția normală a unei ființe umane, sensibile în fața celei mai dificile experiențe pe care o poate trăi cineva.

Pierderea unei sarcini

… mi-am făcut chiar eu primul test de sarcină, iar când a apărut linia verde în mijloc, am făcut prima fotografie a bebelușului. Am avortat după două săptămâni. Nu pot să cred că sunt capabilă să-mi fie dor de cineva necunoscut; nu înțeleg cum mă poate durea atât de mult pierderea a ceea ce nu am avut niciodată.

Pierderea unui bebeluș nenăscut nu înseamnă numai întreruperea vieții potențiale a ființei din pântecul mamei, ci, de asemenea, și mai ales, pierderea unor visuri. Și, de multe ori, această pierdere este mai dureroasă, iar suferința durează mai mult decât în cazul pierderii cuiva pe care l-am cunoscut sau cu care am împărtășit perioade lungi din viața noastră.

Exprimarea acestei dureri este, ca întotdeauna, cheia modului de gestionare a traumei emoționale care apare în cazul avortului. Ca și în cazul altor

forme de doliu, nici aici nu există un timp-limită pentru încheierea etapelor de gestionare, și poate diferența majoră este că aici senzația de singurătate cu care se trăiește acest proces este infinită.

Cel mai probabil medicul obstetrician nu reușește să fie cel mai bun consilier. Obstetrica este considerată, din punct de vedere social, ca o specializare „fericită“, cu relativ puține decese și răsplătită, în general, prin marile satisfacții ale clienților. Când o sarcină eșuează, un medic neexperimentat sau unul care aduce propriile conflicte nerezolvate poate intra într-o criză personală și să se acuze de a fi fost incapabil să ajute bebelușul sau mama, pentru a împiedica această pierdere. Deși pare ciudat, medicina este foarte departe de a avea cunoștințe avansate cu privire la avortul spontan. Se poate întâmpla, și bineînțeles că se și întâmplă, ca nici femeia care a avortat și nici medicul care o asistă să nu obțină vreodată răspunsuri definitive la întrebările lor. Iar în vreme ce specialistul își poate regăsi seninătatea în următoarea naștere pe care o asistă, câteva ore mai târziu, mama frustrată, cu mult mai puțină experiență, poate rămâne în locul fără speranță al îndoielii, neștiind de ce s-a întâmplat, neînțelegând foarte bine cum a fost și, de multe ori, cu incertitudinea la care o împinge întrebarea inevitabilă: „Și ce se va întâmpla data viitoare?“

Și îmi amintesc acum ce mi-a spus, cu câțiva ani în urmă, o femeie care își pierduse fiul de 42 de ani într-un accident de tren.

Există un singur lucru

pe care mi-l pot imagina

și mai groaznic decât moartea fiului meu.

Mult, mult mai rău ar fi fost…

să nici nu-l fi cunoscut măcar.

Am îmbrățișat-o cu emoția și cu recunoștința pe care le simți atunci când cineva îți dă o enormă lecție de viață și, într-o încercare minimă de a-i da înapoi ceva din bogăția pe care mi-o dăduse ea, i-am dăruit, la încheierea acelei ședințe, următoarea poveste:

Se spune că era odată un domn care suferea din pricina celui mai rău lucru care i se poate întâmpla unei ființe umane – copilul său cel mic murise.

De la moartea acestuia, ani la rând, se culca noaptea și nu putea dormi.

Nu făcea decât să plângă întruna, până când se lumina de ziuă.

Într-o zi, spune povestea, îi apare un înger în vis și îi spune:

– Gata, ajunge… trebuie să mergi mai departe fără el.

– Dar nu pot suporta ideea de a nu-l mai vedea niciodată, spune omul.

Îngerului i se face milă și îl întreabă:

– Vrei să îl vezi?

Și apoi, fără să mai aștepte răspunsul, îl apucă de mână și îl urcă în cer.

– Acum o să-l vedem. Privește, îi poruncește îngerul, în timp ce îi arată cu degetul colțul străzii albe, la capătul caldarâmului de aur pur.

Pe trotuar încep să treacă o mulțime de copii, îmbrăcați în îngerași, cu aripioare albe și cu o lumânare aprinsă în mâini. Băieței și fetițe cu figuri angelice defilează prin fața lor, cu expresii de o pace de nedescris pe chipurile îmbujorate.

– Cine sunt? întreabă omul.

Iar îngerul îi răspunde:

– Aceștia sunt copiii care au murit anii aceștia… În fiecare zi, fac plimbarea asta pentru noi. Sunt atât de puri, încât simplul fapt că pășesc curăță cerul de toată întinarea.

– Și fiul meu… se află printre ei? întreabă nou-venitul.

– Da, acum ai să-l vezi.

Și trec sute și sute de copii.

– Uite-l, îl anunță îngerul.

Și bărbatul îl vede apărând. Radiază, este de o rară frumusețe, plin de viață, exact așa cum și-l amintea.

Dar e ceva care îl tulbură. Dintre toți, fiul său este singurul copil care ține în mâini o lumânare stinsă…

În timp ce tatăl simte o durere enormă pentru fiul său, copilul îl vede, vine în fugă la el și îl îmbrățișează.

Bărbatul îl strânge tare în brațe și nu se poate abține să nu-i pună întrebarea care îl neliniștește:

– Fiule, de ce nu ai lumină? Nu îți aprind și ție lumânarea?

– Ba da, bineînțeles, tată, în fiecare dimineață îmi aprind lumânarea, așa cum fac cu toți ceilalți. Dar știi ce se întâmplă?… În fiecare noapte mi-o sting lacrimile tale.

Copilul șterge cu mânuțele obrajii tatălui său și îl roagă:

– Nu mă mai plânge, tati… nu mai plânge.

Doliul pentru alte pierderi

Uneori, mi-ar plăcea să fiu din nou cel care eram atunci când visam să ajung să fiu cel care sunt.

… graffiti din „Las libretas de José“

Nu întotdeauna pierderile pentru care suferim au legătură cu dispariția altei persoane. Uneori, neliniștea pierderii se naște în fața unei schimbări substanțiale de situație care nu apare în contextul relației mele cu lumea, ci în micul cosmos al întregului din care e compusă această persoană care sunt. Schimbări ale corpului meu, ale spiritului meu, ale ideologiei mele, ale sentimentelor mele. În acest capitol, aș dori să arăt că un doliu interior nici măcar nu se referă în mod obligatoriu la moarte – ideea propriei stări de bine amenințate în mod real sau imaginar este suficientă pentru a dezlănțui mecanismul. Este posibil (și se întâmplă) să fii în doliu din cauza conștiinței pierderii tinereții, a problemelor de sănătate, a anulării definitive a perspectivelor, a pierderii efective a anumitor posesii…

Bătrânețea

O pierdere este conștientizată prin imaginea interioară a ceva care nu mai este, deși ceea ce s-a pierdut a dispărut aproape fără să ne dăm seama.

Este evident că fiecare vârstă a ființei umane aduce cu sine experiențe diferite și trăiri speciale. Este evident și că prelungirea progresivă a speranței de viață face aceste experiențe din ce în ce mai interesante. Este evident, în cele din urmă, că putem alege să trăim surprizele cu bucurie și

curiozitate sau să ne complacem în lamentări despre conspirația timpului, astfel încât pe zi ce trece să devenim tot mai nefericiți.

Într-o scrisoare trimisă de marele maestru al psihologiei Sigmund Freud lui Lou Andreas-Salomé în 1915, acesta o întreba:

„La ce nivel de spiritualitate trebuie să ajungi pentru a suporta oroarea bătrâneții? Mintea noastră nu este capabilă să acceadă profund la ideea apropierii propriei morți. Poate singurul mod în care o putem suporta este să căutăm în ficțiunea teatrului pluralitatea vieților celorlalți, pentru a muri o dată și încă o dată cu eroul și a-i supraviețui întotdeauna."

Sigur este că, indiferent dacă am crescut sau nu, într-o zi vom observa că acea tinerețe minunată pe care am avut-o a dispărut, s-a evaporat… (și mai există și alte sinonime la care nu doresc să recurg, pentru a nu-i amărî pe cei care au peste 40 de ani). Cel mai rău nu este faptul că a fost minunată (pentru că dispare la fel și dacă nu a fost), cel mai rău, pentru mulți, este că a fost și nu mai e.

Totul a început într-o zi ca oricare alta,

în care mergeam pe drum

fără să supăr pe nimeni,

fără să atrag atenția…

și, dintr-odată,

nu știu cum,

un adolescent m-a întrebat cât este ceasul.

Mi-a spus pur și simplu:

– Știți cât e ceasul, domnule?

Mie.

Mi-a spus… Domnule!

Și mi s-a adresat cu dumneavoastră!

Mie!

Un țânc obraznic!

… și cel mai grav

este că acest lucru

s-a întâmplat cu mai bine de cincisprezece ani în urmă.

După părerea prietenei mele Julia, începând cu momente de genul acesta, viața noastră suferă o criză de identitate bruscă, pentru că ne cuprinde un insight masiv. Nu ne-am dat seama niciodată că eram (și suntem) mult mai tineri decât corpul nostru.

Și începe să ni se pară că prima parte a vieții noastre trebuie să fi fost filmată cu încetinitorul; sau, mai rău, ne dăm seama că, dintr-odată, regizorul (o fi înnebunit?) începe să grăbească scenele, ca și cum ar trebui să termine urgent filmul poveștii noastre.

Nu mi-am făcut niciodată griji din cauza vârstei,

și acum și mai puțin.

Singurul lucru pe care îl regret

este cât de repede s-a întâmplat totul.

Ca în această poezie, nu ne e teamă să îmbătrânim, ci doar NE SUPĂRĂ, și totul ne face să ne gândim că, pe măsură ce trece timpul, ne supără din ce în ce mai mult.

Viața este întotdeauna o succesiune de situații repetate și noi care ne obligă să reanalizăm drumul parcurs. Crize mici și mari, care se succedă una după alta: copii mici cu marile lor probleme, și cei mari care ne potopesc cu problemele lor uneori prea mici, dar trăite ca și cum ar fi catastrofe universale. Iar noi, necondiționat alături de ei, cum trebuie să se întâmple, dar visând, cum se știe, la momentul în care vor ridica ancora și vor porni fără noi. Bărbații noștri care, pe măsură ce îmbătrânim, probabil încep să se uite (sau continuă să se uite mai lung) după alte femei, care acum le par (și ne par și nouă) mai interesante și mai frumoase; și soțiile noastre probabil încetează să ne mai găsească atât de atrăgători, potenți și de succes. Oglinda ne arată cum apar fire albe de păr la tâmple, riduri în jurul ochilor, cum pielea se lasă pe brațe, și abdomenul este atras de gravitație.

Și aceasta, în condițiile în care generația noastră a crescut cu oportunități pe care părinții și bunicii noștri nu le-au avut. Nu vorbesc doar despre chirurgie, implanturi și tratamente antioxidante și cu polivitamine, mă refer mai ales la avantajul de a putea studia, la mecanismele de incluziune socială, la creșterea confortului și la prelungirea globală a speranței de viață.

Până acum puțin timp, credeam că împlinirea vârstei de 40 de ani marca un punct final în viața noastră. Repetam fără să ne dăm seama prea bine ceea ce auziserăm de la bunicii și părinții noștri.

… ce nu se face până la 40 de ani nu se mai face deloc.

Acum, la aproape 60 de ani (și poate ca mecanism de apărare), eu nu cred că se aplică deloc, nici chiar vârstei mele. Mă simt mândru când îmi

amintesc că tata și-a schimbat slujba când a împlinit 78 de ani sau că mama se gândea să publice o carte de rețete arabe când împlinise deja 80…

Este evident, nu totul este rău, să ne gândim la ceea ce poate câștigăm cu timpul:

– experiență

– prezență

– libertate

– intelect

– seninătate

– detașare

– înțelepciune.

Ne-ar prinde foarte bine să nu uităm de această listă înainte de a constata deprimați cum, odată cu fiecare aniversare, fatidica cifră a vârstei noastre se îndepărtează de momentul nașterii…

Vârsta de 40 de ani are ceva simbolic. Poate datorită faptului că, în mod injust, pare să marcheze jumătatea existenței noastre (majoritatea persoanelor nu speră să trăiască mai mult de 80 de ani), motiv pentru care 40 de ani ar reprezenta un punct de mijloc (înainte, reprezenta începutul vârstei mature).

Într-un anume moment, între 40 și 50 de ani, toți începem să ne gândim la trecut.

Reflectăm, poate prea mult, la sensul pe care l-a avut timpul din viața noastră care a trecut deja. Se deschide o perioadă de meditație, o etapă de căutări și de reîntâlnire cu unele aspecte uitate ale interiorului nostru.

La aceasta se adaugă mediul nostru: cunoscuții noștri se maturizează și ei, iar unii, chiar dacă nu sunt mult mai bătrâni decât noi, par a fi îmbătrânit cu o viteză uluitoare, în mod lamentabil.

Bineînțeles, îi vedem, iar când ajungem acasă povestim:

– Azi am văzut-o pe Cutărica… e zob, distrusă, a ajuns-o bătrânețea, o fi bolnavă?

Și, în tăcere, ne rugăm să fie vorba de vreo problemă de sănătate, ca să nu ne imaginăm că ea ar putea spune același lucru despre noi când ajunge acasă.

Pentru a pune capac trecerii timpului, uneori prietenii au proasta inspirație de a muri (la vârsta aceasta atât de nepotrivită), confruntându-ne cu realitatea unei morți, nu neapărat apropiate, dar într-adevăr mai posibilă sau cel puțin mai demnă de luat în considerare.

Fără îndoială, anii noștri de maturitate ne adâncesc, din aceste motive și nu numai, în lumea unui doliu special, elaborarea unei pierderi impalpabile, dar prezente care provoacă durere și neliniște.

Dacă traversezi această etapă și îți dai seama cât îți este de greu să suporți ideea că îmbătrânești (scuze… am vrut să spun că te maturizezi), îți propun

șase măsuri negative pentru a transforma experiența ta în ceva pozitiv:

1.Nu încerca să fii cine nu ești (mai ales cine nu mai ești).

2.Nu pune frâne vieții tale și las-o să curgă liber.

3.Nu avea prejudecăți pe care nu mai trebuie să le susții.

4.Nu considera că nevoile tale sunt un semn de slăbiciune.

5.Nu reprima sentimentele de tristețe care te-ar putea invada.

6.Nu ezita să relaționezi, să fii însoțit, să te exprimi sau să ceri ajutor.

Ce înseamnă să îmbătrânești?

Drama bătrâneții nu constă în a fi bătrân, ci în a fi fost tânăr și a-ți aminti acest lucru...

Oscar Wilde

Îmbătrânirea (la fel ca şi moartea) este una dintre puţinele caracteristici „democratice" şi obiective ale condiţiei umane; ceva care ne uneşte şi ne defineşte pe toţi, dincolo de diferenţele dintre noi şi de realitatea unei lumi atât de schimbătoare.

Unele dintre semnele cele mai vizibile ale îmbătrânirii normale la oameni sunt:

•diminuarea forţei musculare;

•deteriorarea capacităţii sistemului imunitar de a răspunde la boli;

•pierderea densităţii osoase şi înţepenirea articulaţiilor;

•căderea părului şi uscăciunea mucoaselor;

•pierderea elasticităţii pielii şi apariţia ridurilor;

•uzura unor organe vitale;

•diminuarea unor funcţii psihice complexe.

Limita Hayflick și factorul timp

Desigur, în zilele noastre medicii sunt de acord că îmbătrânirea nu este o boală. Efectul pe care azi îl cunoaștem sub denumirea de senescență[11] s-ar produce și chiar dacă toate bolile ar dispărea definitiv de pe fața pământului.

Senescența, chiar dacă e dureros să admitem acest lucru, începe, bineînțeles, foarte încet, puțin după pubertate, cu apariția unor plăci milimetrice de ateroame (mici depozite de substanțe care se întăresc și micșorează vasele) în arterele principale. Un proces „normal“, care evoluează la scară mai mare odată cu trecerea timpului (și pe care unele boli și tulburări le pot accelera).

Studiile aprofundate ale dr. Hayflick stabilesc, fără nici un fel de dubiu, că fiecare celulă are programată a priori propria îmbătrânire. Adică, în mod normal, fiecare celulă vie din corpul nostru aduce cu sine o limită a potențialului său de creștere și reproducere.

În acest raport care astăzi este unanim acceptat, acest fenomen a fost numit efectul ceasului celular.

Hayflick a început prin a demonstra că numărul de celule capabile să se dividă, în cazul oricărei ființe vii, simple sau complexe, este invers proporțional cu timpul trăit de organism (cu cât vârsta e mai mare, cu atât numărul diviziunilor este mai mic).

Atingerea limitei reproductive este principala schimbare a procesului de senescență și cauza creșterii incidenței și susceptibilității la anumite boli.

Lipsa intrării în sistem a celulelor tinere, care să le înlocuiască pe cele deja uzate și îmbătrânite, diminuează, după cum este previzibil, capacitatea corpului de a face față unor mici distorsiuni funcționale și de a repara fără sechele anumite deteriorări din corp, cu ajutorul unei armate de celule mai tinere și puternice.

Ultimele studii de microscopie electronică par să indice că procesul se datorează scurtării treptate a unei structuri fundamentale pentru celulă, telomerul, care, „epuizându-se“ la capete, devine incapabil de a reproduce substanțe indispensabile[12].

Cantitatea totală de celule senescente (nu atât de tinere) ale unei ființe vii, care încetează de a se divide și nu funcționează pe deplin[13], contribuie la diminuarea funcționării homeostatice a organismului în ansamblu.

Există deja dovezi că această caracteristică senescentă este ereditară, și la fel este tendința familiei de îmbătrânire precoce sau de longevitate.

Mai încet sau mai rapid, toți îmbătrânim, indiferent că avem 25 sau 65 de ani, 40 sau 110. Îmbătrânim… și departe de a fi o veste proastă, înseamnă că suntem vii, iar acesta ar trebui să fie un motiv de sărbătoare.

Într-o zi, la 40 de ani, m-am gândit: din spatele oglinzii mă pândește bătrânețea, este neobosită și mă va prinde până la urmă.

graffiti anonim

Aproape nimeni nu se grăbește să moară, și dacă se grăbește, cel puțin pentru mine și pentru majoritatea colegilor mei, este un semn că ceva nu funcționează prea bine în psihicul persoanei respective. Una dintre principalele realizări ale științei în ultimii 100 de ani a fost creșterea speranței de viață a ființelor umane, care a trecut în țările dezvoltate de la 47 la peste 75 de ani. De bine sau de rău, acesta nu este un fenomen restrâns

la anumite zone ale planetei, chiar dacă se manifestă cu intensitate diferită în țările mai industrializate din Europa și la populația mai înstărită din Statele Unite. Media de vârstă a populației în aceste țări dezvoltate crește într-un ritm fără precedent, iar creșterea tinde să continue, ceea ce, pe lângă decizia locuitorilor „Lumii Vechi“ de a limita procrearea, a dat naștere unui fenomen nemaivăzut până acum: un SFERT din populația acestor țări are astăzi peste 60 de ani. Trebuie să precizăm că, foarte departe de aceste evoluții și decizii, numai în America Latină populația de peste 60 de ani va ajunge în 2020 la peste 80 de milioane de persoane.

Dovezile sunt evidente doar privind în jur și vor fi din ce în ce mai notabile. În ciuda faptului că trăiesc în Argentina, care din nefericire este foarte departe de a fi un model de calitate a vieții din țările mai longevive, tatăl meu, care a împlinit 90 de ani, nu este o excepție printre prietenii și rudele sale.

Conform gerontologiei, o ramură medicală din ce în ce mai în vogă, mai avem mult până să ajungem la limita vieții noastre, care ar putea fi, conform ultimelor informații, de 120 de ani.[14]

Tipuri de îmbătrânire

Am vorbit până acum mai ales despre îmbătrânirea „biologică“, pe care o cunoaștem cu toții și de care, într-un anume fel, ne temem, după cum se spune. Există, bineînțeles, și o îmbătrânire „socială“, legată de rolul „secundar și pasiv“ pe care societatea noastră, plină de prejudecăți, îl impune bătrânilor. Suma ambelor îmbătrâniri, și nu doar prima, este răspunzătoare de problemele care îi chinuie pe cei cu o vârstă înaintată, tratați ca și cum ar fi prin decret persoane în mod necesar incapabile, amnezice, bolnave cronic, fără dorințe sexuale și cu o necesitate nemăsurată de atenție și îngrijire.

Această prejudecată este consecința limitărilor impuse cu ceva timp în urmă acelora care depășeau pragul de 50 sau de 60 de ani, dar care nu mai au sens în momentul prezent. Astăzi, majoritatea persoanelor suferă de tulburări fizice, intelectuale și sociale accentuate abia când au trecut de 70 de ani. Încetinirea unor procese motorii, cognitive și senzoriale se depășește perfect prin motivare, practică și voință, permițându-le persoanelor în vârstă să-și depășească dezavantajele și să se descurce cu eficiență în viața de zi cu zi.

Din fericire, bătrânețea este din ce în ce mai puțin sinonimă cu dependența forțată și numai una din cinci persoane în vârstă de 70 de ani prezintă vreo incapacitate funcțională importantă. Același lucru trebuie spus și despre viața sexuală. José Fernando spune că „… sexualitatea cuiva moare la o zi după moartea persoanei respective“.

Firește că dorința și fanteziile rămân intacte (uneori cresc). Ceea ce se schimbă în orice caz este modul de manifestare, frecvența sau modul de a duce mai departe o întâlnire. Sexualitatea continuă să fie la fel de vie ca înainte, deși, spre bucuria celor mai tandri, nu se mai limitează la organele genitale și se privilegiază îmbrățișările, compania, cuvintele de dragoste, mângâierile.

Să îmbătrânești urât

Nu mi-a plăcut niciodată, și astăzi aproape mă deranjează să îi aud pe cei care reproduc, ca și cum ar fi un adevăr indiscutabil, următoarea paradigmă falsă:

În timp, copiii se transformă în părinții părinților lor.

Copiii sunt copii și așa vor fi întotdeauna, iar părinții sunt părinți și vor continua să fie chiar și când puterea sau capacitatea necesară de a fi autonomi se diminuează.

Mi se pare că inversarea acestei ordini, în cel mai bun caz, este un fel de răzbunare subliminală, iar dacă mă gândesc mai bine, un soi de intenție absurdă de a plăti o datorie care se poate anula numai la propriii copii și a cărei simplă existență contrazice adevăratul sens al iubirii autentice.

Omul care îmbătrânește cu amărăciune îmbătrânește cu ură, cu resentimente. Arterele i se înveninează, creierul îi amorțește, și sângele i se transformă în bilă. Aparatul circulator se prăbușește, oprit în loc de greutatea sa. Corpul i se mumifică, vederea i se degradează, mâinile îi paralizează. Amărăciunea îl conduce pe bătrân la moarte, iar pe ai săi la tragedie.

Ignacio Quintana

Bătrânul înăcrit se revoltă în fața a ceea ce consideră a fi o involuție nedreaptă. Reprimă violența și, în general, o transformă în ură socială, în plângeri vindicative sau în pretenții de recunoaștere, motiv pentru care sfârșește prin a fabula despre false măriri sau mințind în legătură cu virtuți inexistente. Megalomanie de apărare, cum o numim noi, psihologii, ceea ce îi face să ceară, uneori prin amenințări, recunoașterea unei funcții sau a unui rol care implică putere, o decorație nemeritată sau o admirație exagerată din partea celor din jur.

Aceste stereotipuri sunt injuste și sunt în detrimentul vitalității societății, cât și al demnității individului.

Îmbătrânire fecundă

Să îmbătrânești frumos constă în faptul de a duce o viață productivă și sănătoasă în cadrul familiei, societății și economiei.

Bătrânețea activă reflectă dorința și capacitatea persoanei, indiferent de vârstă, de a se menține implicată în activități productive.

Este obligatoriu să ne pregătim înainte să îmbătrânim, astfel încât să avem o cultură în care anii trăiți sunt apreciați pentru experiența și înțelepciunea pe care le implică, și nu prin gradul de deteriorare pe care îl presupun.
O societate în care bătrânii generează respect în loc de dispreț; în care cei mai bătrâni sunt ascultați și îngrijiți, în loc să fie izolați și discriminați.
Pentru a reuși acest lucru, sunt obligatorii efortul tuturor și sprijinul reciproc între generații.

Bătrânețea nu depinde de suma unui număr de ani, ci de calitatea vieții pe care am avut-o ca ființe în integralitatea lor.

În ultimă instanță, fiecare dintre noi trebuie să accepte că este principalul responsabil pentru propria îmbătrânire. Nu numai societatea, moștenirea, mediul înconjurător sau forța distructivă a miturilor despre bătrânețe vor marca stilul de viață pe care îl vom avea în această ultimă etapă a existenței noastre, ci și lucrurile pe care le-am făcut până a ajunge aici (inclusiv, bineînțeles, modul în care i-am tratat pe bătrânii noștri).

Spune Elena Jabif că, în fața bătrâneții, putem adopta întotdeauna patru abordări. Trei dintre ele sunt triste prin definiție. Cea a bătrânului care se crede bătrân, cea a bătrânului care se crede tânăr și cea a bătrânului care se crede mort. Cea de-a patra sună minunat și posibil. Este cea a bătrânului care trăiește a doua parte a vieții cu la fel de mult curaj ca și pe prima.

M-am resemnat în fața bătrâneții și a orbirii în același mod în care te resemnezi în fața vieții. La 23 de ani ești Hamlet, ești Byron, ești Baudelaire.

Și îți cultivi nefericirea…

La 80 de ani, poate puțin cam târziu, mi-am dat seama că nu era necesar să cultiv nefericirea.

Jorge Luis Borges

Doliul pentru sănătatea pierdută

Existența umană ar trebui să fie ca un râu,

mic la naștere, curgând prin albia sa îngustă,

precipitându-se apoi cu pasiune peste stânci.

Treptat, râul se lărgește, marginile se șterg,

și apele curg blând…

La final, fără nici un fel de fractură vizibilă,

se unește cu marea, lipsit de orice turbulență.

Bertrand Russell

Psihanaliza freudiană propune viața ca o permanentă luptă între două aspecte instinctive, Eros și Thanatos, dorința de a trăi care încearcă să se impună dorinței inconștiente de a muri. Două situații ne obligă să luăm cunoștință de această luptă: boala, care ne conectează cu pericolul, și

îmbătrânirea, care ne constrânge să cădem în neputința iremediabilă pe care o simțim când iluzia de a fi nemuritori dispare definitiv.

Elisabeth Kübler-Ross este probabil persoana care a studiat și a scris cel mai mult referitor la moarte, la doliu și la situațiile care au legătură cu ambele. Urmărind cercetările sale, ne dăm seama că, atunci când ne confruntăm cu vestea unui diagnostic confirmat al unei boli grave, se succedă aproape întotdeauna o serie de reacții, care ne vor aminti etapele deja menționate de gestionare a doliului în urma unei pierderi. Nu trebuie să fim surprinși dacă ne gândim că persoana respectivă a pierdut nici mai mult, nici mai puțin decât propria sănătate sau fantezia din copilărie că se va bucura veșnic de ea.

Înfruntarea cu diagnosticul dur al unei boli cu pronostic pesimist, chiar dacă este pe termen lung, ne introduce într-un parcurs care are cinci etape:

– Negare

– Furie

– Negociere

– Tristețe

– Acceptare

Prima etapă. Negarea

Reacția unei persoane care află că suferă de o boală gravă este să activeze primele mecanisme de apărare pentru a amâna măcar puțin impactul agresiunii pe care vestea o implică în mod necesar.

Această primă barieră defensivă o face să spună și să simtă:

– Nu vreau.

– Nu poate fi adevărat.

– Trebuie să fie o greșeală.

Persoana se convinge că a fost o greșeală, rezultatele de laborator sau radiografiile nu sunt ale ei sau medicul s-a înșelat grav.

De multe ori repetă analizele, schimbă medicul sau apelează la vreun vrăjitor, vraci sau șarlatan, într-o încercare disperată de a obține alt răspuns.

Negarea este un mecanism normal, care ne-a însoțit toată viața, iar în fața unei vești privind moartea iminentă își face simțită prezența pentru a stabili un armistițiu între psihic și realitate. O căutare disperată a timpului necesar pentru a ne gândi la viitor într-un mod mai senin, luând distanță temporală de ceea ce urmează, căutând o adaptare mai benefică la evenimentul care a apărut prea brusc. Negarea este o adevărată încercare de a amortiza efectul primului impact.

A doua etapă. Furia

Când bolnavul acceptă în sfârșit realitatea, încearcă totuși să se revolte împotriva ei, și atunci întrebările și sentimentele sale se schimbă. Se nasc alte întrebări:

– De ce eu?

– De ce acum?

– Nu e drept.

Invidia începe să-i macine gândirea. Supărarea pe viață, pe Dumnezeu și pe toți cei despre care s-ar zice că „ar fi mai logic“ să se afle în această situație.

Cei bătrâni, bolnavii, cei răi, cei slabi, cei urâți dintotdeauna ar merita mai curând această veste decât el. Apare un fel de dorință de a avea viața celorlalți, și un necaz care uneori ajunge să fie violent poate inunda lumea din jur; nimic nu-i place, nimic nu e cum dorește. Tot ceea ce vede îi produce durere, ură și ranchiună. Și, deși pare incredibil, stima de sine călcată în picioare de realitate își dă seama că are nevoie (și este adevărat) să-și exprime furia pentru a se putea elibera de ea.

A treia etapă. Negocierea

Această etapă îl trimite pe pacientul diagnosticat la gândirea magică cea mai primitivă. Apar idei de negociere a bolii, a timpului sau a pronosticului.

Persoana se gândește să facă o înțelegere: cu viața, cu Dumnezeu, cu diavolul, cu medicul…

Deși realitatea arată că e prea târziu, fumătorul promite să renunțe la acest viciu pentru totdeauna.

Este vorba, firește, de un nou comportament defensiv: regresia. Un schimb care pretinde vindecarea în schimbul bunei conduite. Marea majoritate a acestor pacte sunt secrete și numai cei care le încheie au cunoștință de ele.

Să vă spun o poveste:

A fost odată un om hotărât să se bucure de viață.

El credea că pentru asta trebuie să ai mulți bani.

Se gândise că adevărata plăcere nu există dacă trebuie să te ocupi de activitatea nedorită de a munci pentru a câștiga bani.

S-a gândit, pentru că era foarte ordonat, că trebuia să-și împartă viața pentru a nu fi distras în cadrul nici uneia dintre etape: mai întâi va câștiga bani, apoi se va bucura de plăcerile pe care le dorește.

S-a gândit că un milion de dolari ar fi o sumă suficientă pentru a trăi toată viața liniștit.

Omul și-a dedicat toate eforturile pentru a produce și acumula bogății.

Ani la rând, în fiecare vineri deschidea registrul de conturi și își socotea economiile.

– Când o să ajung la un milion, își spunea, n-o să mai muncesc. Va fi momentul în care am să mă bucur de bani și am să mă distrez. Nu trebuie să permit să mi se întâmple la fel ca altora, își tot spunea, care ajungând la primul milion încep să-și mai dorească încă unul.

Și, consecvent fiind, și-a agățat un afiș pe perete:

Numai UN milion

Au trecut anii.

Omul aduna și punea deoparte. Era din ce în ce mai aproape.

Se delecta anticipând plăcerea care îl aștepta.

Într-o vineri, a fost surprins de propriile calcule:

Suma era de 999 999,75.

Lipseau 25 de centime până la milion!

Aproape cu disperare a început să caute în fiecare jachetă, în fiecare buzunar, în fiecare sertar monedele lipsă… Nu voia să mai aștepte încă o săptămână.

În ultimul sertar al unui dulap găsi în cele din urmă cele 25 de centime dorite.

S-a așezat la birou și a scris cu cifre enorme:

1 000 000

Satisfăcut, a închis registrele, a privit afișul și a spus:

– Doar unul. Acum… să ne bucurăm…

În acel moment, s-au auzit bătăi în ușă.

Bărbatul nu aștepta pe nimeni. Surprins, s-a dus să deschidă.

O femeie îmbrăcată în negru, cu o coasă în mână, i-a spus:

– Ți-a venit ceasul.

Moartea sosise.

– Nu… bălmăji omul. Încă nu… nu sunt pregătit.

– Ți-a sosit ceasul, repetă Moartea.

– Dar eu… banii… plăcerea…

– Îmi pare rău, ți-a sosit ceasul.

– Te rog, dă-mi măcar încă un an, am amânat totul așteptând acest moment, te rog…

– Îmi pare rău, spuse Moartea.

– Să facem o înțelegere, propuse disperat: eu am reușit să strâng un milion de dolari, ia tu jumătate și mai dă-mi un an. Bine?

– Nu.

– Te rog. Ia 750 000 și dă-mi o lună…

– Nu există nici o înțelegere.

– 900 000 pentru o săptămână.

– Nu avem nici o înțelegere.

– Uite cum facem. Ia totul, dar dă-mi măcar o zi. Am atâtea lucruri de făcut, atâția oameni pe care să-i văd, am amânat să spun atât de multe cuvinte… te rog.

– Ți-a sosit ceasul, repetă Moartea implacabilă.

Omul lăsă capul în jos resemnat.

– Mai am câteva minute? întrebă el.

Moartea privi câteva fire de nisip care mai rămăseseră în clepsidră și spuse:

– Da.

Omul își luă stiloul, o foaie de hârtie de pe birou și scrise:

Cititorule,

oricine ai fi…

Eu nu am putut cumpăra o zi de viață cu banii mei.

Ai grijă ce faci cu timpul tău.

Este averea ta cea mai mare…

Etapa a patra. Tristețea

În cele din urmă, toți pașii anteriori se epuizează și eșuează în încercarea de a ne îndepărta de realitate. În fața simplei treceri a timpului, în cel mai bun dintre cazuri, sau în fața evoluției bolii, se impune diagnosticul.

Dar, de obicei, pacientul încearcă încă să controleze realitatea o perioadă, și atunci se joacă de-a așteptarea catastrofală a decăderii fizice (de multe ori exagerată), de-a presupusa imposibilitate de a munci, de-a disperarea prin care trece din cauza problemelor economice și familiale care nu au apărut încă (și care uneori nici nu vor apărea), de-a senzația de inutilitate și incapacitate viitoare, suferind din cauza fanteziei că a ajuns să reprezinte o povară inutilă. Aceste idei în sine sunt suficiente pentru a provoca o stare naturală de depresie. Ce este deosebit e faptul că, în acest caz, ideile cu pricina nu sunt numai cauza depresiei, ci mai ales consecința acestora.

În tragedie, Sofocle îl descrie pe Oedip ducând o viață de rătăcitor, nefericit și orb:

Aveți milă de biata stafie a lui Oedip, pentru că acest trup bătrân nu mai e el.

Tristețea este mai curând rezultatul conștiinței a ceea ce s-a pierdut, așa cum am mai spus, și un proces de pregătire în fața posibilității propriei morți. Bineînțeles, după cum este previzibil, această etapă se rezolvă mai rapid când pacientul își găsește curajul și mediul în care să-și poată exprima profunzimea suferinței și să beneficieze de înțelegerea de care are nevoie în fața temerilor și fanteziilor sale.

A cincea și ultima etapă. Acceptarea

Ca să ajungi aici, e nevoie ca persoana să fi beneficiat de sprijinul și de timpul necesare pentru a depăși fazele anterioare.

Acceptarea apare numai când persoana a putut să-și proceseze anxietatea și furia, și-a rezolvat problemele neterminate și a putut abandona postura autoinvalidantă a tristeții. Oricum ar sta lucrurile, indiferent cât a durat până când s-a ajuns aici și de cât efort a fost necesar, în această etapă persoana respectivă ajunge de obicei foarte slăbită și obosită. Poate că în urma efortului de a se desprinde de lume și de a se despărți de persoanele din etapele anterioare, acum se află într-un anumit sens anesteziată afectiv. Acum, ca regulă generală, persoana în cauză preferă să fie singură, pregătindu-se pentru viitorul său, făcând evaluări și bilanțuri ale vieții. O experiență care este întotdeauna privată, personală și exclusivă.

În cazul bolilor terminale, pacientul care ajunge până aici și-a început despărțirea, pentru a putea renunța la ceea ce a fost înainte în pace și armonie.

Dacă ajungi în această etapă, înseamnă că ai dobândit pacea. Fără fericire și fără durere (durerea, în orice caz, apare de multe ori în cazul celor care îl înconjoară pe bolnav și care trebuie să se adapteze de asemenea la faptul că ființa dragă lor preferă liniștea și singurătatea ca mod de a-și trăi restul zilelor).

Deși nu există dovezi care să indice faptul că toate persoanele traversează aceste etape și nu se poate demonstra că există o mișcare secvențială de la o etapă la alta, este indubitabil că, în ceea ce privește traseul, acesta seamănă mult cu lucrurile pe care majoritatea pacienților cu diagnostice grave le-au parcurs sau le parcurg.

Acesta este un model flexibil, proiectat pentru a-l ajuta pe pacient, pe familia sa și pe ființele dragi să înțeleagă ce se întâmplă și să le dea forța, seninătatea și înțelepciunea necesare pentru a înfrunta ceea ce urmează.

Pentru medici, etapele pacientului corespund altor cinci momente evolutive. Cele cinci etape clasice ale evoluției clinice a oricărei boli sunt:

•prediagnostic

•diagnostic

•etapă acută și tratament de atac

•cronicitate

•rezolvare (recuperare sau moarte).

În zona tratamentului bolilor terminale, este important să vezi cum antepenultima etapă este cu mult mai importantă și mai prelungită, statistic vorbind. Nu numai datorită scurtării etapelor anterioare, ci și pentru că știința a reușit prelungirea efectivă a acesteia, amânând moartea pacientului. De exemplu, din fericire, în fiecare an tot mai multe persoane continuă să aibă o bună calitate a vieții după ce au fost diagnosticate cu cancer (și sunt din ce în ce mai mulți cei care, în cele din urmă, mor din alte cauze, care nu au nici o legătură cu diagnosticul sau cu tratamentul).

Câteva concluzii

Acceptând că acestea sau altele sunt etapele care se observă în practică, doliul se poate interpreta întotdeauna ca atitudinea de răspuns posibil și de viață în fața schimbării pe care o produce pierderea.

În spatele fiecăreia dintre situațiile despre care am vorbit se află o pierdere care trebuie gestionată, chiar și în spatele celor care, la simpla vedere, implică numai modificări pozitive, ca să le spunem într-un fel.

Pentru a afirma acest lucru încă o dată:

De fiecare dată când apare ceva,

acesta deplasează ce era înainte, care încetează a mai fi.

De fiecare dată când ceva pleacă,

lasă loc pentru ceea ce urmează.

Oricare ar fi schimbările:

•schimbări (pierderi sau dezvoltare) ale scopului și viitorului;

•schimbări (agregare sau diminuare) ale patrimoniului personal și ale modului de viață;

•schimbări ale locului de reședință (progres sau involuție);

•schimbări în carieră (inclusiv promovări și schimbări contractuale);

•schimbări în relații și legături (prieteni, rude, căsătorii, o nouă dragoste sau dispariția dragostei);

•schimbări ale pozițiilor ideologice, religioase sau filosofice;

•schimbări ale stării de sănătate (deteriorare și, de asemenea, vindecare a bolilor).

Toate aceste procese și infinita listă pe care o poate crea fiecare schimbare implică o moarte, mai mică sau mai mare, pe care nu trebuie să o subestimăm și care presupune o despărțire și o elaborare.

Așa cum reflectă Marta Bujó în poezia Să zbori fără aripi, nici nu este nevoie ca schimbarea să se fi petrecut în lumea reală, căci doliul pornește și de la întâmplări imaginare.

Să zbori fără aripi

E posibil să zbori fără aripi

și să înoți fără să fie nevoie să fii pește.

Te poți așeza în fața mea, în timp ce îmi acopăr

ochii cu mâinile,

și chiar să simți că te ating, deși nu ești aici.

Dar cum aș putea, fără să fiu Neruda,

să îți spun ce doresc să îți spun

și să auzi acest lucru așa cum doresc să-l auzi.

Din când în când, îmi spun:

poate e adevărat că ne cunoaștem de secole,

că sunt în extaz și mă delectez

și ajung chiar să cred că-mi amintesc drumurile noastre neumblate

și acei maeștri comuni,

Arta de a iubi…

Micul Prinț…

Și acea carte frumoasă, Casa rotundă…

pe care odată

trebuie să o fi citit împreună.

Și un minut mai târziu, deja afirm:

Nu poate fi adevărat.

Nu ai existat niciodată

și chiar dacă ai fi existat, nu ne-am întâlnit niciodată.

Pentru că dacă totul ar fi așa cum îmi imaginez,

nu te-aș putea ierta niciodată

pentru tăcerea ta inoportună și absurdă

din acești ultimi 50 de ani.

Marta Bujó

Din Antología de un tiempo que no fue

Într-un anumit fel și deși mă doare să recunosc acest lucru, fiecare zi care începe este și istoria pierderii zilei mele anterioare, o zi până la care eram cine am fost, pentru că nu mai sunt cel care eram ieri și nici nu voi mai fi vreodată.

Pot să mă gândesc la acest lucru sau să mă prefac cu gândul aiurea, ignorând purul adevăr. Pot să nu vreau să știu că nu sunt același Jorge Bucay de acum zece ani; dar chiar și dacă nu vreau să știu că nu mai sunt, din fericire și din nefericire fotografiile o demonstrează.

Să fie acest Jorge mai bun decât cel dinainte?

Îmi place mai mult sau mai puțin?

Oare să se fi maturizat sau pur și simplu s-a ramolit?

Întrebări la care oricine ar putea dori să răspundă. Chestiuni care sunt în orice caz discutabile. Dar nu despre asta este vorba.

Ideea este că și cei care nu mă cunosc și nu mă vor cunoaște niciodată pot da asigurări, fără riscul de a se înșela, că au existat unele schimbări.

Mai mult decât atât, acești martori necunoscuți ne pot asigura că acela care eram este cauza și efectul celui care sunt acum.

Dacă alții pot deduce acest lucru fără să mă fi văzut vreodată, cum aș putea să-l neg eu însumi?

Eu, Jorge Bucay, nu sunt Jorge Bucay care era până ieri și știu că mâine nu voi fi cel care sunt astăzi.

Acum întrebarea mea se schimbă:

Ar trebui, știind ceea ce știu, să mă resemnez să trăiesc în doliu permanent?

Întotdeauna mi-a plăcut ideea acelor poeți care se referă la somn și la vis ca fiind spațiul absent unde se prelucrează aceste mici dolii cotidiene. Mă desprind în timpul nopții de ceea ce am lăsat în urmă și mă trezesc în fiecare zi cu câștigul pe care mi l-a lăsat ziua care a trecut.

Și spun câștig în sensul de sumă, și nu în sensul de progres sau bogăție. O spun ca mod de a stabili că acesta care sunt este cel din trecut, plus ceea ce am trăit, și acest tot este câștigul (chiar și atunci când, uneori, câștigul ar putea să nu fie deloc dezirabil).

Și este important să ne amintim că valorificarea acestui câștig este în mod necesar rezultatul de a-ți asuma o renunțare, de a accepta o pierdere, de a învăța să dai drumul.

Legați de amintirea menținerii și susținerii a ceea ce am fost, nu va exista nici o posibilitate de a crește, nici de a învăța, nici de a ajunge să fim cine suntem cu adevărat.

Se povestește că…

Era odată un derviș foarte înțelept care mergea din sat în sat cerând de pomană și răspândind cunoștințe în piețele și locurile publice din regat.

Într-o zi, în timp ce cerșea în piața Ukbar, s-a apropiat de el un om și i-a spus:

– Aseară am stat de vorbă cu un mag foarte puternic și mi-a spus să vin azi aici, în această piață. M-a asigurat că aveam să întâlnesc un bărbat care cere de pomană și că acest cerșetor, în ciuda înfățișării sărăcăcioase, avea să-mi dea o comoară care îmi va schimba viața pentru totdeauna. Așa că, atunci când te-am văzut, mi-am dat seama că tu ești acel bărbat, nimeni nu arată mai rău ca tine... dă-mi comoara.

Dervișul l-a privit în tăcere și a vârât mâna într-un sac de piele pe care îl purta atârnat de umăr.

– Asta trebuie să fie, i-a spus... și i-a întins un diamant enorm.

Celălalt a rămas mut de uimire.

– Dar piatra aceasta trebuie să aibă o valoare incredibilă.

– Da? Se poate, am găsit-o în pădure.

– Bine. Asta e. Cât trebuie să-ți dau pe ea?

– Nu trebuie să-mi dai nimic în schimb. Îți folosește la ceva? Mie nu-mi este de nici un folos, nu am nevoie de ea, poți s-o iei.

– Dar vrei să mi-o dai așa... fără să-ți dau nimic în schimb?

– Da... da. Nu așa ți-a spus magul?

– A! Bineînțeles. Asta mi-a spus magul... mulțumesc.

Foarte tulburat, omul a apucat piatra și a plecat.

Dar după jumătate de oră se întoarce. Îl caută pe derviș în piață până când îl găsește și îi spune:

– Ia-ți piatra înapoi...

– Ce s-a întâmplat? întreabă dervișul.

– Ia-ți piatra și dă-mi comoara, spune omul.

– Nu mai am nimic să-ți dau, răspunde dervișul.

– Ba ai… Vreau să-mi dai calea de a putea să te dezleg de asta fără să-ți fac rău.

Se spune că omul a rămas alături de derviș ani la rând, până când a învățat taina dezlegării.

Spun „din fericire“ pentru că nefericirea sau lucrul insuportabil ar fi să îi condamni pe părinți să asiste la moartea copiilor.

Există mai multe site-uri care reunesc mărturiile acestora:

www.coadargentina.com.ar

www.grief.com

www.duelum.com.ar

www.widow.com

H.Z. Lopata, Women as Widows, 1979 (n.red.)

În România, vârsta medie este de 78,7 ani pentru femei și de 71,6 ani pentru bărbați. Sursă: Institutul Național de Statistică (2016) (n.red.).

În treacăt fie spus... dacă nu ai puterea de a mă face să sufăr cât ești cu mine, cu atât mai puțin o vei avea dacă ne despărțim.

Sándor Ferenczi, cel mai mare psihanalist maghiar, colaborator al lui Sigmund Freud (n. red.)

A da un nume, din punctul de vedere simbolic al limbajului, este sinonim cu a deține controlul asupra celui numit. Lipsa cuvântului este poate demonstrația supremă a faptului că durerea este inimaginabilă și total în afara oricărui control.

Aceste trăiri sunt explicate la fel de mii de bărbați și femei provenind din toate straturile socio-economice, de la toate nivelurile culturale și din orice țară din lumea occidentală.

Termenul tehnic prin care știința se referă la îmbătrânirea sănătoasă.

Altă teorie susține că schimbările celulare caracteristice îmbătrânirii se datorează faptului că, în procesul de transformare a oxigenului în energie, se produc molecule (radicali liberi) care, în cantități mari, ar fi dăunătoare pentru celule. Acest proces ar putea fi anulat sau încetinit prin acțiunea unor medicamente și alimente antioxidante cum sunt murele, căpșunele, spanacul și vitamina E.

Scad sinteza ADN-ului și ARN-ului și capacitatea celulelor de a accepta nutrienți.

În acest sens, trebuie subliniat că speranța rezonabilă de viață a unui bebeluș care s-ar naște azi într-una dintre țările cu cea mai bună dezvoltare umană, cu cel mai bun nivel de educație, de asistență și tehnologie depășește 90 de ani.

Cum să ajuţi pe cineva în doliu

Simplul fapt de a întreba cu afecţiune pe cineva care trăiește un doliu despre ce s-a întâmplat, simpla frază care îi propune celui care suferă să vorbească despre „cum a fost ceea ce s-a întâmplat“, când spui acest lucru evitând tonul macabru, îi permite celui îndurerat să retrăiască experiența și facilitează integrarea pierderii, deși, în mod evident, îl conectează cu experiența dureroasă. Ascultarea înțelegătoare și prezența discretă a prietenilor, rudelor și vecinilor îl vor ajuta pe cel care trăiește pierderea să renunțe măcar la o parte din povara suferinței și să parcurgă mai ușor calea lacrimilor.

Dacă vom compara procesul de doliu cu cicatrizarea unei răni, ne putem gândi că ajutorul ar putea fi comparat cu procesul de curățare a unei răni. Și aici, ajutorul poate fi extraordinar de dureros la început, dar, puțin câte puțin, suferința scade și se îndepărtează riscul de complicații în procesul de cicatrizare.

Acest proces de curățare și vindecare constă în a-i ajuta pe cei care gestionează doliul să accepte pierderea, să-și exprime liber durerea propriei nefericiri, să se acomodeze la situație și să reașeze emoțional imaginea interioară a celui care a murit în viața celui care rămâne.

Prin urmare, cel mai bun instrument pentru acest ajutor este iubirea, utilitatea ei se multiplică, iar cel care ne este alături poate să ofere cunoștințe liniștitoare despre ce ni se întâmplă.

Eu aș dori ca nimeni să nu se simtă obligat să fie cu prietenul său în timp ce plânge o pierdere, dar pretind ca, dacă dorește să fie sau dacă decide să ajute, ajutorul său să fie mai util.

Deși este evident, sau ar trebui să fie, că doliul nu este o boală, putem găsi în statisticile medicale unele date îngrijorătoare:

•90% dintre persoane suferă de tulburări de somn în timpul doliului;

•50% suferă de pseudohalucinații auditive sau vizuale;

•50% au simptome similare celor care au provocat moartea persoanei respective;

•5% dintre rudele apropiate mor în primul an de doliu.

Deși cifrele par alarmante, este necesar să înțelegem că orice schimbare îl obligă pe cel care a rămas în viață să se adapteze la noua situație. Un lucru cu atât mai simplu cu cât ceea ce s-a modificat este mai puțin important, și cu atât mai complicat și brutal cu cât schimbarea este mai semnificativă.

În cazul unui doliu ca urmare a morții unei ființe dragi, schimbările și adaptările se succedă la niveluri diferite și toate implică un efort extraordinar și mari provocări. Un proces care implică părți egale de destabilizare, nesiguranță și stres:

•Efortul pe care îl presupune reorganizarea sistemelor de comunicare.

•Adaptarea la regulile de funcționare ale fiecărei zone.

•Redistribuirea adecvată și eficientă a rolurilor.

•Învățarea faptului de a nu se mai baza pe unele dintre vechile resurse.

Aceasta face parte din ajutorul dat celuilalt pentru a înțelege ce i se întâmplă; altă sarcină, cea de a fi alături, are legătură cu a fi și mai ales cu a NU FACE ceea ce nu trebuie făcut:

•Nu face ce face lumea „pentru că așa se obișnuiește“. Nu uita că, la început, cel care este în doliu are cel mai mult nevoie să vorbească și să plângă.

•Nu face mai mult decât ce vrei să faci. Nu ajuta decât până unde îți cere inima, și nu până unde îți cere mintea.

•Nu spune banalități, chipurile potrivite în „astfel de cazuri“. Dacă nu știi ce să spui, mai bine nu spune nimic, pentru că neștiind, putem ajunge să spunem lucruri care nu sunt de mare ajutor:

„Trebuie să uiți.“

„E mai bine așa.“

„Nu are rost să mai suferi.“

„Timpul vindecă totul.“

„Fii tare pentru copii.“

„E voința lui Dumnezeu.“

„Așa e viața.“

•Nu da ordine și nici nu-i spune că trebuie să-și revină; va face acest lucru la timpul său. Doar ascultă și fii prezent, fără să te gândești că trebuie să-i ridici moralul. Nu te strădui să-l înveselești și nici să-l liniștești.

•Să nu te gândești că cel care este în doliu are nevoie de sfaturile noastre înțelepte – dacă nu ai idee ce să faci, cel mai bine ar fi poate să încerci să ajuți la unele treburi cotidiene. Simpla ordine zilnică în hârtii sau ordinea într-un dulap poate fi pentru cineva în doliu o provocare imposibil de înfruntat.

•Nu îi spune că îl înțelegi dacă nu ai trecut printr-o situație similară.

•Nu încerca să găsești o justificare pentru ce s-a întâmplat.

•Nu minimaliza ce s-a întâmplat vorbindu-i despre ce îi rămâne în continuare, și nici nu încerca să-l faci să vadă avantajele unei noi etape în viața sa. Chiar dacă ar fi așa, nu este momentul.

Și mai ales:

•Nu întrerupe NICIODATĂ exprimarea durerii celui care suferă. În majoritatea cazurilor, cei care blochează emoțiile celuilalt nu o fac din intenția declarată de a-l proteja de suferință, ci cu intenția adevărată și ascunsă de a se proteja pe sine de propriile emoții dureroase.

Să simți și să exprimi durerea, tristețea, furia, teama… pricinuite de moartea unei ființe dragi. Să repeți și să evoci amintirile, toate astea fac parte din drumul care trebuie parcurs pentru a închide și vindeca rana lăsată de pierdere. Întreruperea unei relatări despre trecut sau refuzul de a împărtăși fotografii sau întâmplări despre persoana decedată, pentru a nu-l face să plângă pe cel care este în doliu, este o eroare gravă, care nu face decât să sporească durerea.

Nu trebuie să ne temem să pomenim și să vorbim despre persoana decedată. Sigur că e util să îi permiți și să îl încurajezi pe cel care este în doliu să vorbească despre persoana dragă care a murit, atât cât vrea (și nu mai mult decât simte nevoia). Dacă atunci când faci acest lucru, izbucnește în plâns, nu ești obligat să spui sau să faci nimic special, ceea ce îi trebuie cel mai mult în aceste momente este prezența ta, apropierea ta, compania și afecțiunea ta. Nu trebuie să te temi nici să plângi, nici să te emoționezi în acele momente. Nu e nimic rău să dai frâu liber durerii, să arăți că și pe tine te afectează cele întâmplate, să arăți că te doare să-ți vezi prietenul sau ruda în această situație.

Amintirea persoanei dragi este o consolare pentru supraviețuitori, chiar dacă uneori nici persoanele cele mai apropiate nu pot înțelege acest lucru. Doi părinți de care m-am ocupat la un moment dat îmi spuneau: „Este foarte trist să ne amintim cum rudele și prietenii cei mai apropiați evitau să vorbească sau măcar să pronunțe numele fiicei noastre. Schimbau vorba. Probabil se temeau că ne tulbură sau că ne fac să plângem, dar se purtau ca și cum moartea unui copil ar fi fost contagioasă“.

Primele ore. Înmormântarea și nu numai

Dedic un subcapitol special ajutorului celui mai puțin apreciat, deși dintre cele mai importante. Să te ocupi să organizezi și să duci la capăt ritualurile

funerare (înmormântare, priveghi, anunţuri funebre) și urgențele primelor ore (telefoane, conturi, plăți, întreţinere minimă a casei). Poate părea o cruzime să spui astfel, dar asta este realitatea, ea nu se schimbă, acesta este unul dintre rolurile indispensabile ale prezenței de care are nevoie cel care este în doliu și pe care numai familia cea mai apropiată și prietenii de suflet îndrăznesc să-l ocupe, dat fiind că, uneori, acest lucru implică luarea deciziilor pentru acea persoană, care poate apoi să ne critice sau să ne facă reproșuri. Toate societățile au creat ritualuri (obiceiuri sau ceremonii) în jurul morții unei ființe dragi. Ritualuri care se schimbă de la o cultură la alta și periodic, dar al căror sens pare a fi mereu același.

Cum am spus deja, știu că unele ritualuri sunt pietre de hotar și de aceea sunt importante în sine, dacă nu ar fi decât pentru a separa perioada de dinainte de cea de după.

Mai mult, ritualurile funebre par să îndeplinească cinci funcții:

•Să-i protejeze pe supraviețuitori și să-i ajute să facă față morții.

•Să arate realitatea pierderii și să permită exprimarea publică a durerii.

•Să facă publică pierderea și să permită exprimarea solidarității și sprijinului.

•Să își ia rămas-bun împreună cu ceilalți de la cel care a murit.

•Și un sens mai simbolic și mai gregar…

•Să dovedească faptul că grupul continuă să trăiască și, într-un anume fel, să confirme triumful vieții asupra morții.

Găsirea timpului necesar pentru doliu

După cum povestesc majoritatea celor care au trecut prin așa ceva, începutul căii lacrimilor se parcurge de obicei în prezența celorlalți, dar acest lucru nu durează prea mult. Nici măcar suficient. Mulți se plâng că, după ce au mers puțin, majoritatea celor care s-au apropiat și au promis companie și ajutor de tot felul au dezertat.

Într-un vechi serial de televiziune, protagonistul se trezește a doua zi după ceremonia funebră a înmormântării soției sale și, privindu-și ochii umflați în oglinda crăpată a băii, se întreabă:

„Unde sunt acum, când nici nu s-a terminat bine înmormântarea, toți cei care, cu câteva ore în urmă, s-au oferit să îmi fie alături până când îmi revin?

Nedreaptă sau nu, această senzație există, iar când apare, este foarte deprimantă.

Bineînțeles, nu este necesar să te muți acasă la cel care este în doliu, nici să te obsedeze ideea de a nu te depărta nici o secundă de el.

Contactul se poate menține în multe feluri, nu este vorba exclusiv despre prezența fizică concretă, deși o include. O vizită scurtă, o cafea împreună, o mică plimbare, o scrisoare, un e-mail sau un telefon pot fi suficiente pentru a-i întrerupe singurătatea și a-i aminti că suntem aproape.

Mai ales atunci când ne roagă acest lucru.

Mai ales în cursul primului an.

Mai ales cu ocazia zilelor de sărbătoare și a aniversărilor.[15]

Acum câțiva ani, o pacientă care tocmai își pierduse tatăl mi-a trimis o copie a acestei scrisori pe care cineva a trimis-o prin e-mail. Nici acum nu știm cine este autorul. Aici sunt reflectate, cu puritatea limbajului colocvial, lucrurile de care are cu adevărat nevoie cineva care, în plin doliu, decide să-i împărtășească prietenei sale durerea, cu toată sinceritatea.

Scrisoare către cea mai bună prietenă

Te rog, vreau să știi că am nevoie să mă susții. Chiar dacă nu-ți spun acest lucru și chiar dacă uneori îți spun că nu.

Poate că în acest moment nu sunt capabilă să-ți cer ajutorul, pentru că sunt extrem de năucită, dar am nevoie întotdeauna să știu că ești aici.

Trebuie să știi că nu sper să mă faci să mă simt bine și nici să îmi iei durerea cu mâna. În acest moment, nimeni nu poate face asta.

Nu am nevoie decât să mă ajuți să mă calmez, să îmi accepți durerea și să fii suficient de înțeleaptă încât să-ți suporți neputința atunci când nu te las să mă ajuți.

Dacă nu mă poți suna pentru că nu poți suporta durerea pe care o simți sau nu vrei să o înduri pe a mea, spune-mi. Am să înțeleg mai bine decât dacă ai inventa scuze de tot felul.

Sper să poți înțelege supărările mele și să-mi ierți ieșirile.

Nici tu, nici ceilalți nu sunteți cei care mă supără, ci faptul că știu că l-am pierdut pentru totdeauna pe cel pe care l-am iubit cel mai mult.

Nu încerca să-mi eviți lacrimile. Poate fi greu pentru tine să mă vezi plângând, dar este un mod sănătos de a exprima o mică parte a durerii mele.

Te asigur că plânsul îmi face bine, iată de ce, atunci când mă vezi plângând, încearcă să te așezi lângă mine și lasă-mă să plâng lângă tine, ar fi o mare consolare.

Nu încerca să compari pierderea mea cu altele mai rele. Durerea mea îmi aparține și nu este a nimănui altcuiva.

Nu-mi spune că ce s-a întâmplat „a fost voia lui Dumnezeu". Asta nu mă consolează în acest moment, ci doar adaugă confuzie spirituală și dezolare la ceea ce simt.

Nu-mi spune că „a fost cel mai bun lucru care s-ar fi putut întâmpla", pentru că știu că nu este adevărat.

Nu îmi spune „îmi imaginez cum te simți". Nimeni nu poate. În orice caz, te rog, întreabă-mă cum mă simt azi, și eu am să încerc să-ți povestesc.

Nu-mi cere să „las asta în urmă, să uit și să-mi continui viața".

Asta este viața mea.

Și înțelege-mă dacă nu pot împărtăși momentele fericite pe care le trăiești. Mi-ar plăcea să pot.

Dacă vrei cu adevărat să faci ceva împreună cu mine, încearcă să-mi propui întâlniri punctuale… un prânz, treburi gospodărești, o oră liberă. Eu sunt prea rănită pentru a putea gândi dincolo de azi sau pentru a stabili un program interesant.

Trebuie să-mi trăiesc doliul, știi.

Trebuie să fiu eu și trebuie să nu uit.

Vreau doar să găsesc un mod de a-mi aminti în liniște.

Te rog să mă îmbrățișezi, să mă mângâi pe cap și să-mi spui că sunt importantă pentru tine, că poți avea grijă de mine și că dorești să-mi fii alături pe această cale.

Calea lacrimilor, atât de aridă și de fantomatică.

În cele din urmă, prietenă dragă, te rog să accepți doliul meu, fără să intervii, și să admiți suferința mea fără să te opui.

Și îmi voi aminti întotdeauna dragostea binefăcătoare pe care mi-ai oferit-o.

Ajutor din partea societății.

Ajutor din partea necunoscuților

Intervențiile terapeutice în cazul doliului sunt variate și includ terapia individuală și cea de grup. Știm că metodele care au avut efect în tratamentul doliului mai puțin complicat diferă de metodele folosite în cazul doliului complex, dar suma tuturor formelor de acțiune în asistența doliului este departe de a fi infinită.

Cele mai folosite și eficiente metode de tratament din ultimii cinci ani, conform sondajelor mondiale, includ:

•Grupuri de sprijin reciproc cu gestionare proprie.

•Psihoterapie dinamică pe o perioadă limitată (terapie scurtă).

•Tehnici de intervenție cognitiv-comportamentală.

•Tratament farmacologic și terapie de sprijin.

•Terapie comportamentală pentru desensibilizare la traumă.

•Terapie multiplă și ateliere tematice.

•Și altele câteva.

Marea majoritate a formelor normale de doliu se desfășoară fără complicații și se încheie sănătos într-un timp rezonabil, fără intervenție externă.

Sprijinul grupurilor sociale, familiale și de prieteni, cât și contribuția persoanelor calificate sau a profesioniștilor pot contribui în orice caz la îmbunătățirea calității procesului de doliu.

Obiectivele de orientare în vederea ajutorului, descrise de Worden, reproduc unele dintre conceptele pe care le-am descris cu privire la asistența non-profesională, dar adăugând o nuanță, în sensul că aceasta ar putea fi încredințată numai cuiva care să nu fie direct implicat în pierderea respectivă, pentru a garanta astfel un anumit grad de necontaminare.

Aceste obiective și metode de intervenție profesională și de grup descriu ce anume presupune demersul de ajutor. Din punctul de vedere al lui Worden, nu sunt mai mult de zece:

1.Să ajuți persoana în doliu să accepte pierderea, invitând-o să vorbească despre aceasta și despre circumstanțele acesteia.

2.Să ajuți la identificarea sentimentelor asociate cu pierderea (furie, vină, anxietate, tristețe), fără să critici prezența acestora, ci încurajându-le exprimarea.

3.Să ajuți persoana să trăiască fără cel decedat și să ia propriile decizii.

4.Să ajuți persoana să devină independentă emoțional de cel decedat și să stabilească noi relații.

5.Să ajuți persoana să se concentreze asupra doliului în situații speciale, ca de exemplu aniversări și sărbători.

6.Să „autorizezi“ tristețea, aducându-i la cunoștință că e ceva normal și arătându-i diferențele individuale ale acestui proces.

7.Să oferi sprijin continuu, necondiționat și fără limite.

8.Să ajuți persoana să-și înțeleagă propriul comportament și stil de doliu.

9.Să identifici problemele nerezolvate și, eventual, să propui ajutor psihoterapeutic de specialitate mai prelungit și mai profund.

10.Să asculți… să înțelegi… să asculți… să înțelegi… să asculți… și să înțelegi.

Terapie de specialitate pentru pacienții în doliu

Terapia este indicată persoanelor care manifestă un doliu complex sau anormal. Dacă ar trebui să definim obiectivul pe scurt, ar suna aproape paradoxal:

O persoană care să aibă nevoie de ajutor

pentru a primi ajutor.

În termeni ceva mai tehnici, identificarea și rezolvarea conflictelor de separare, care interferează cu încheierea procesului de doliu.

Terapia doliului poate fi individuală sau de grup, dar în ambele cazuri este necesar, ca în orice terapie (sau poate astfel de cazuri sunt indispensabile), pe de o parte să se elimine orice patologii organice supraadăugate (mai ales dacă există simptome fizice), și pe de alta, să se încheie un „contract“

terapeutic clar, care să definească timpul prevăzut de tratament (care se va putea modifica, dacă este necesar), costul, așteptările și abordările.

Terapia doliului presupune purtarea unor discuții mai ales în legătură cu persoana decedată și despre relația pacientului cu aceasta. Terapeutul va trebui să stabilească dacă există emoții minime sau exagerate referitoare la pierdere. Adesea, o descriere persistentă și idealizată a persoanei decedate poate indica prezența unor sentimente ambivalente de iubire-ură. O bună relație terapeutică îl poate ajuta pe cel îndoliat să vadă că vinovăția, furia sau alte sentimente „negative“ nu le împiedică și nici nu le înlocuiesc pe altele pozitive, și nici invers.

În majoritatea cazurilor, complicațiile în cadrul procesului apar din cauza unui doliu anterior incomplet gestionat. Conflictele asociate cu pierderi anterioare trebuie tratate cu abilitate și experiență pentru a putea rezolva satisfăcător doliul prezent.

Terapia doliului include și lupta cu rezistența pacientului față de procesul de doliu, identificarea situațiilor neclarificate cu persoana defunctă și, de asemenea, recunoașterea și rezolvarea pierderilor și câștigurilor secundare, ca rezultat al decesului.

În cele din urmă, cel care suferă trebuie să fie ajutat să accepte caracterul ireversibil al pierderii și să vizualizeze cum va fi viața sa după parcurgerea până la capăt a căii triste a lacrimilor.

Uneori tratamentul psihoterapeutic de specialitate este indispensabil, iar alteori nu este suficient.

Dacă, după o vreme, pacientul continuă să fie blocat în doliul patologic și nu pare să dorească să facă nimic pentru a ieși din acest blocaj, s-ar putea să aibă nevoie de ajutor medicamentos.

Deși, încă o dată, nu sunt de acord ca această afirmație să fie luată drept normă și cu atât mai puțin să fie prima alegere, atunci când un pacient nici măcar nu poate, bietul de el, să îi asculte pe cei care ar dori să-l ajute,

precizez că medicația terapeutică poate deschide o ușă pe care aceștia să intre pentru a-l ajuta.

Dar atenție: medicația este o soluție provizorie, nu rezolvă nimic.

Nimic!

Nimeni nu se vindecă de doliu luând antidepresive.

Nimeni!

Singurul lucru pe care îl poate face medicația este să deschidă ușa.

Și uneori este necesar.

Uneori…

Cel mai bun medicament este, fără îndoială, prezența susținută a celor care, cu afecțiune, decid să fie alături de cei care suferă; de ei depinde să-l îngrijească pe pacient.

Va trebui să îl încurajeze și să-i fie alături, până când îi va întâlni în mediul său pe cei care pot să-i ofere:

•Respect

•Înțelegere

•Companie

•Susținere

•Ajutor concret

•Facilități

•Propuneri

•Prezență

Va trebui să îi atragem atenția și să-l îndepărtăm pentru moment de aceia care, asigurându-l de dragostea și bunele lor intenții, îi spun:

•Să facă eforturi

•Să renunțe

•Să acționeze

•Să depășească

•Să întrerupă

•Să uite

•Să treacă peste

•Să disimuleze

•Să se grăbească

Acceptăm, în calitatea noastră de ajutoare de specialitate, că poate exista cineva care este foarte trist, foarte îndurerat și care, cu sinceritate, nu vrea deocamdată să îl ajuți să iasă din această stare. Acceptăm și dreptul celui care nu e nebun, ci în doliu să decidă când este momentul lui. Este nevoie de multă grijă, trebuie să fii foarte respectuos. Uneori este foarte dificil să știi dacă deranjezi sau dacă ajuți.

Pe acești pacienți, mai mult decât pe alții, trebuie să-i ajutăm, dacă nu putem altfel, măcar să nu cadă pradă manevrelor sociale (ale rudelor apropiate, ale părinților sau prietenilor) care încearcă să îi încarce cu îndemnuri de genul „fă-o pentru mine“ și „trebuie să ieși“, care îi fac să se simtă și mai vinovați.

Apoi continuă cu:

„Gândește-te la noi…“

„Ai familie…“

„Pentru copiii tăi…“

„Pentru soția ta…“

„Pentru Cutare…“

„Pentru Cutărescu…“

Poate fi o idee bună să-i amintești pacientului că există alte lucruri importante în viața sa, dar nu să-l forțezi să facă ceva și, cu atât mai puțin, pornind de la un sentiment de vinovăție. Ca terapeut, mă interesează mai mult să-i atrag atenția să aibă grijă să termine doliul când va fi capabil să o facă el însuși și pentru el însuși.

Celor îndoliați le spun:

În mijlocul acestui doliu pe care îl trăiești, în mijlocul acestei dureri, te sună cea mai bun prietenă și îți spune:

– Știu că nu ești bine, dar am nevoie de tine, așa că, te rog, lasă la o parte ceea ce faci, ieși din casă, vino, ajută-mă, am nevoie cu adevărat să mă consolezi, am cu adevărat nevoie să mă liniștești, am nevoie să mă ajuți să mă împrietenesc cu viața, pentru că mă aflu într-un moment foarte dificil, te rog, vino.

În ciuda doliului tău, ce crezi că vei face?

Și, în general, cei îndoliați trag adânc aer în piept, dar întotdeauna spun:

– Am să mă duc.

– Ai să te duci, sigur?

– Da, da.

Și atunci, adaug ca magicianul din povești:

– Tu ești cea mai bună prietenă a ta. Și te rog pe tine lucrul acesta. Ai să mergi sau nu?

Acestea sunt momente deosebit de dureroase, când, de obicei, este foarte important să fii aproape de persoana îndoliată – cicatricile „își amintesc” ceea ce s-a pierdut.

ANEXĂ LA CAPITOLUL 8. CÂTEVA SITUAŢII SPECIALE

Trăirea doliului de către tineri

Moartea este o realitate care ne însoțește în viață. De când ne naștem, știm cu toții că trebuie să murim. Este un eveniment firesc, dar e nevoie de un mare efort ca să-l tratăm firesc. De aceea trebuie să pregătim terenul pentru a aborda și a vorbi despre această realitate cu copiii noștri.

Până să ajungă și cei mici să se confrunte cu realitatea morții persoanelor apropiate și dragi, există situații și atitudini din viața cotidiană care îl vor ajuta pe copil, de la o vârstă fragedă, să se apropie de situații în care e prezentă moartea. O jucărie stricată, moartea unui animal de companie sau povestea unui personaj istoric ne pot ajuta să explicăm ce înseamnă o pierdere definitivă.

Nu trebuie să ne facem griji pentru că ne văd triști sau plângând; dimpotrivă, astfel copilul se va simți mai puțin singur și își va da seama că sentimentele sale sunt împărtășite de ființele pe care le iubește cel mai mult. Dacă observă că adulții încearcă să-și ascundă și să-și disimuleze sentimentele, va învăța imediat să nu și le exprime și se va simți singur cu durerea sa. Chiar dacă nu își exprimă întotdeauna emoțiile, acestea sunt intense și destabilizatoare, mai ales dacă nu le poate exprima. Dacă percepe că sentimentele sale (furie, teamă, tristețe…) sunt acceptate de către familie, le va putea scoate mult mai ușor la suprafață, ceea ce îl va ajuta enorm.

Expresii de genul „nu plânge“, „nu fi trist“, „trebuie să fii curajos“, „nu e bine să te gândești la asta“ pot împiedica exprimarea liberă a emoțiilor, blocând în mod cronic exprimarea durerii.

Când le arătăm ce simțim, atât copilul, cât și adolescentul ne percep ca fiind mai apropiați, iar atunci le este mai ușor să ne spună și ce se întâmplă cu ei. Practic, acesta este motivul pentru care nu trebuie să ne temem să ne exprimăm sentimentele. În orice caz, singura excepție care trebuie menționată ar fi să evităm ca atât cei mai mici, cât și cei care sunt deja adolescenți să fie prezenți (dacă se poate) la scene de pierdere a controlului din partea adulților în grija cărora se află.

Copilul îndoliat

A fi alături de un copil în timpul doliului înseamnă, înainte de toate, să ai grijă să nu te lași pradă tentației facile de a-l îndepărta de realitatea pe care o trăiește, cu pretextul de a-l scuti de suferință.

Deși este posibil să nu fie în situația de a înțelege încă ce este moartea (dar oare noi înțelegem?), este perfect sensibil la reacția adulților care plâng și suferă în jurul său, își dă seama de schimbările în rutina casei și, absolut sigur, percepe și resimte absența contactului fizic cu persoana decedată… Cu alte cuvinte, orice copil, chiar și cel mai mic, percepe că se întâmplă ceva care îl afectează.

De aceea, oricât de dureros și dificil ar fi să vorbim despre moarte cu copilul, este mai bine să o facem cât mai curând. Important este nu numai să găsim un moment bun și un loc potrivit, ci și să-i explicăm, în limbajul adecvat vârstei, ce s-a întâmplat, fără a dramatiza și fără mesaje confuze. Este important să-l încurajăm să întrebe ce nu îi este clar și să încercăm să-i răspundem la toate întrebările. Dacă nu avem un răspuns, va trebui să-i spunem, simplu și cu afecțiune, „Nu știu“.

Celor mai mici le va fi greu să înțeleagă ce înseamnă moartea. Va fi nevoie de răbdare pentru a explica și repeta semnificația unui lucru definitiv și ireversibil. Să amintim că, pentru a începe corespunzător procesul de doliu, este necesar pentru oricine să înceteze să o aștepte pe ființa dragă și, în

acest scop, copilul trebuie să înțeleagă că aceasta nu se va mai întoarce niciodată.

În cazul familiilor religioase și practicante, acesta este de obicei momentul în care se poate vorbi despre sentimentul de legătură cu spiritul sau, mai concret, despre relația omului cu Dumnezeu, care nu ne abandonează niciodată, nici în timpul vieții și nici în timpul morții.

Unele cuvinte pe care bunicile le spuneau pentru a-i proteja pe cei mai mici de durere aveau uneori consecințe mai catastrofale decât durerea inevitabilă pricinuită de moartea unui bunic sau a unui unchi foarte iubit.

Cuvinte de genul „A adormit pentru totdeauna“ pot induce copilului teama de a adormi (de teamă că nu s-ar mai putea trezi)…

„A plecat în călătorie“ s-ar putea să provoace crize de panică de fiecare dată când se urcă într-o mașină sau tren…

„Este foarte departe și nu se poate întoarce“ poate avea drept consecință faptul că, în ciuda a tot și a toate, copilul continuă să aștepte.

Cea mai bună metodă ar putea fi să se utilizeze metafore din povești sau exemple din natură, ca de exemplu căderea frunzelor, moartea animalelor sau ciclul vieții unor insecte (copiilor mei le plăcea foarte mult să le vorbesc despre fluturi și erau întotdeauna fascinați de viața lor scurtă de numai o zi). Uneori, este bine să le explicăm că toți, începând cu medicii și asistentele, au făcut tot posibilul pentru a-l face bine, dar că, uneori, corpul este atât de rănit sau bolnav, încât medicamentele nu-l pot vindeca.[16]

Mulți părinți își fac griji mari cu privire la atitudinea pe care să o adopte în fața unor aspecte precum priveghiul, cadavrul, înmormântarea…

Punctul meu de vedere personal și terapeutic este că trebuie să îi permitem și să îl încurajăm pe copil să asiste și să participe la tot ceea ce se petrece în jurul său. Cu singura precauție de a-i explica dinainte ce va vedea, ce va auzi și de ce; luând parte la ritual, va putea să înțeleagă mai bine ce este moartea și să înceapă mai bine procesul de doliu. Aceasta include și faptul

de a-i permite copilului să vadă cadavrul (nu și dacă este deteriorat, deformat sau de nerecunoscut).

Este important pentru evoluția copilului și pentru elaborarea doliului să știe că persoana care a murit nu se mai mișcă, nu respiră, nu mănâncă, nu vorbește, nu face pipi și nici treaba mare, și nu mai simte durere, nici frig, nici foame…

Încă o dată, dacă copilul nu vrea să vadă cadavrul sau să participe la vreun eveniment, nu este bine să fie forțat, sub nici o formă.

Cum ne ocupăm de copii

Dacă părinții sau părintele supraviețuitor sunt prea afectați ca să se mai ocupe de copil, poate fi bine ca altă persoană să își asume răspunderea de a-i fi alături în aceste prime momente. Bineînțeles, ar fi cel mai bine să fie o persoană apropiată de copil, cineva care să-i permită să-și exprime emoțiile și să fie capabilă să-i răspundă la întrebări. Dacă un copil are doi ani și i-a murit bunicul, trebuie să i se spună „bunicul a murit", iar noi trebuie să facem față situației". Eu cred că noi suntem de fapt cei care ne temem de răspunsurile adevărate. Când moare o ființă dragă, toți avem nevoie de consolare și să ne simțim înconjurați de un mediu de încredere și siguranță, iar acest lucru se poate întâmpla numai când spunem adevărul.

Există patru sau cinci mari întrebări de bază care generează multe alte temeri copilului, de exemplu, în fața morții unuia din părinții săi:

De ce a murit?

Eu am fost de vină?

O să mi se întâmple și mie?

Cine o să aibă grijă de mine?

Cine se mai joacă cu mine acum?

Cum unii copii par să creadă că moartea este „contagioasă“, se pot gândi că, de exemplu, dacă moare tatăl, sunt în pericol de a fi abandonați și de mamă.

Este obligatoriu să-i asigurăm, în acest exemplu, că mama este tristă, dar că este sănătoasă și că nu i se va întâmpla același lucru. Să-i asigurăm că va fi alături de ei și că va continua să-i îngrijească. În primele momente, consolidarea contactului fizic este extrem de importantă. Să ne apropiem de el, să-l așezăm lângă noi, să-l ținem în brațe, să-l ascultăm, să plângem cu el… iar asta să nu ne împiedice să îl lăsăm singur în camera lui sau să îi dăm voie să iasă să se joace cu prietenii…

Una dintre emoțiile cele mai frecvente și, pe de altă parte, cea mai de înțeles este furia de a fi fost abandonat de cel care a murit. Această adevărată „revoltă“ se manifestă în mii de feluri: irascibilitate, coșmaruri, jocuri zgomotoase, năzdrăvănii, și uneori prin simptome fizice – vomă, febră, crize…

Dacă se întâmplă așa ceva, va trebui să începi prin a căuta și a găsi modul în care să-și exprime supărarea: strigând, alergând, lovind…[17] și să fii atent, pentru a observa dacă apar unele dintre simptomele de pericol, ca de exemplu:

•Pierderea interesului față de activitățile care înainte îi plăceau.

•Probleme de somn.

•Pierderea apetitului sau dimpotrivă.

•Teama de a rămâne singur.

•Comportament regresiv (face pipi pe el, vorbește ca un bebeluș…).

•Imitare excesivă a persoanei decedate.

•Exprimare repetată a dorinței de a se reîntâlni cu cel decedat.

•Izolare.

•Eșec școlar pronunțat sau refuz de a merge la școală.

•Negativism, anxietate, plânge ușor.

•Înlocuire a celui decedat cu altă figură familiară (îi spune tati unchiului).

•Repetarea ideilor.

•Simptome fizice care persistă în timp.

•Și chiar reacții ostile.

Trebuie respectat modul său de a înfrunta pierderea

Principala diferență dintre durerea unui copil și cea a unui adult este că, în cazul copiilor, poate apărea într-un mod mai intermitent decât la adulți, deși procesul durează mult mai mult. Procesul de doliu trebuie analizat de mai multe ori în cursul vieții unui copil care va retrăi frecvent pierderea, în cursul întregii sale copilării (când merge în tabără, la absolvire) și, de asemenea, în momente importante ale vieții sale adulte (căsătorie, nașterea unui copil…).

Copiii nu reacționează la o pierdere în același mod ca adulții și e posibil să nu-și arate sentimentele la fel de deschis. Comportamentul lor, în general, spune mai mult decât cuvintele. Spre spaima părinților, un copil se poate juca prefăcându-se că a murit, ca mod de a-și rezolva prin joc sentimentele cele mai ascunse, sau se poate juca de-a dialogul cu persoana decedată, ca și cum ar fi prezentă în carne și oase. Acești tați, mame sau frați imaginari trebuie respectați dacă jocul nu se prelungește în timp și, mai ales, când copilul va recunoaște ușor că este vorba despre un joc.

Situația cea mai frecventă este ca un copil să-și gestioneze doliul alternând faze de întrebări și exprimare a emoțiilor cu intervale în care nu menționează absolut deloc situația.

Doliul adolescentului

Având în vedere că adolescența este de obicei în sine o etapă dificilă, apariția bruscă a unei morți complică și mai mult pentru tânăr sarcina de a

face față tuturor schimbărilor, dificultăților și conflictelor proprii vârstei.

Ca și copilul, nici adolescentul nu exprimă ceea ce simte, dar în acest caz, o face pentru că este convins că ar trebui să se comporte ca și cum ar putea rezolva singur situația.

Convingerea este susținută de multe ori de vreo mătușă care, amestecându-se într-un mod cât se poate de nefericit, îi spune, de exemplu, unui tânăr de 15 ani că, în cazul morții tatălui său, el ar trebui să o susțină emoțional pe mama, să nu cedeze…

Bietul de el!

El, care nu se simte capabil să supraviețuiască propriei suferințe, se vede în situația de a fi obligat să își asume durerea mamei sale.

Marele pericol în cazul acestor atitudini de negare sau de amânare a doliului este, bineînțeles, faptul că durerea se transformă în timp în resentiment, teamă, neputință sau depresie… și mai e puțin și începe să se întrebe de ce și pentru ce să mai trăiască.

În afara semnelor de depresie, unii adolescenți pot prezenta unele dintre aceste comportamente îngrijorătoare:

•Dificultate de a adormi, nerăbdare, stimă de sine scăzută.

•Eșec școlar și indiferență față de aspectul personal.

•Deteriorarea relațiilor familiale sau cu prietenii.

•Abuz de alcool și de alte droguri, bătăi pe stradă, promiscuitate sexuală.

•Negarea durerii, demonstrații de forță și maturitate sau practicarea sporturilor extreme.

•Schimbarea obiceiurilor, a partenerului de cuplu sau a nucleului social (întotdeauna în mai rău).

Ca în toate cazurile, se impune, în situația oricărei complicații, recomandarea unui diagnostic de specialitate.

În ciuda aspectului aproape adult, imaturitatea emoțională a tinerilor necesită mult sprijin afectiv pentru a parcurge calea dureroasă și dificilă a lacrimilor.

De multe ori adolescenții vor crede (ca mulți părinți) că adevărata ușurare va veni din partea celor de seama lor și a ajutorului util al prietenilor, dar când este vorba despre moarte, cu excepția situației în care cineva a trecut printr-o situație asemănătoare, tinerii se simt neputincioși și speriați, și cel mai probabil se vor depărta de cel în suferință, ignorându-l total.

Unul dintre episoadele de care îmi este cel mai rușine a fost atitudinea pe care am avut-o la moartea mamei prietenului meu Salvador, când eram colegi la liceu. Ea era pentru mine ca o mamă, la fel cum era a mea pentru prietenul meu. Evident, la aflarea veștii morții sale, singurul lucru pe care l-am simțit a fost că paralizez. Îmi amintesc senzația de a dori să o iau pur și simplu la fugă și să nu fiu în stare. După înmormântare, mi-am luat un bilet de tren pentru Mar del Plata și am dispărut zece zile. Astăzi știu că a fost o fugă și că nu puteam înțelege deloc ce se întâmpla; dar în acel moment singurul lucru la care mă gândeam era să mă îndepărtez cât mai mult de o durere insuportabilă, care îmi strivea pieptul și nu mă lăsa să respir. Nu

eram deloc pregătit să înțeleg ceea ce îmi imaginam că era inima sfâșiată a prietenului meu, și nici să accept pe de-a-ntregul moartea acestei femei minunate.

Mulți ani după aceea, am putut să îndrept în interiorul meu acea atitudine, fiind alături până la sfârșit și chiar și după aceea de un alt prieten care își pierduse mama într-o agonie dureroasă.

Să fii alături de cel care va muri

Darul suprem al iubirii este să lași pe cineva să moară în propriul mod.

Dalai Lama spune că, pentru a nu fi smuls de furtună, copacul se bazează exclusiv pe rădăcinile sale. Dacă sunt puternice și bine înfipte în pământ, copacul va suporta fără probleme și cele mai puternice rafale. Dar, atenție, spune Dalai Lama, copacul nu poate să se apuce să prindă rădăcini când furtuna este deja la orizont. În acest caz, ca și în altele, când apare necesitatea, poate fi deja prea târziu.

În același mod, deciziile care afectează etapa finală a vieții trebuie luate înainte să sosească momentul. Deși acestea nu sunt niciodată subiecte plăcute, nici ușor de discutat, fiecare trebuie să găsească locul și momentul pentru a discuta despre sentimentele și preferințele referitoare la deciziile respective.

În ultimii ani, ca urmare a progreselor medicinei și ale tehnologiei, este din ce în ce mai probabil ca situația morții să nu fie o surpriză totală. Diagnosticarea precoce, tratamentele paliative și terapia de criză, alături de eficiența departamentelor de terapie intensivă ne dau adesea timpul necesar pentru a fi alături de cel care este pe punctul de a pleca în ultima sa călătorie. Bineînțeles, dată fiind natura sensibilă și, într-o oarecare măsură,

tristă a acestor decizii, creăm un fel de „conspirație a tăcerii“, care amână sau interzice discutarea acestui lucru, ca și cum ne-am teme că, deschizând subiectul, am putea convoca moartea (ca și cum copacul ar crede că, ocupându-se de rădăcinile sale, ar putea invoca furtuna).

Pacienții argumentează că nu doresc să își îngrijoreze rudele.

Familia se teme ca pacientul să nu se deprime sau să renunțe la luptă.

Medicii (cu excepția celor care se ocupă de acest aspect) nu se simt în largul lor să vorbească despre moarte și nu doresc să îl facă pe pacient și pe familia sa să se îngrijoreze.

Prietenii cei mai apropiați nu doresc să fie ei cei care încep să vorbească despre acest moment, chiar dacă ar fi dispuși să ajute, în cazul în care li s-ar cere să participe.

Toți se gândesc că mai au mult timp înainte pentru a discuta pe această temă.

Bineînțeles, când vine momentul luării deciziilor pe care le presupune momentul final, acestea nu se iau, se amână periculos de mult, iar când se întâmplă, sunt luate până la urmă de terți îndepărtați sau de necunoscuți care nu știu adevăratele dorințe ale pacientului și ale familiei sale.

Oricum, cel mai important și mai semnificativ aspect în legătură cu însoțirea pacientului în etapa finală este, după cum indică și numele, prezența. Gestul simplu, dar dificil de a fi alături de persoana iubită în ultima etapă a vieții. O decizie care este utilă numai dacă este luată cu inima. De asemenea, o posibilitate, dacă totul a fost discutat, de a împărtăși, fără să fie neapărat dramatic, un moment important, ultimul din această viață, cu persoana iubită.

O poveste clasică…

După ce a apărat poziția de avangardă, așa cum cerea misiunea, sergentul a ordonat retragerea.

Trupele inamice se apropiau și trebuia să se întoarcă la propriile rânduri, între rafale de mitralieră și bombe.

În graba retragerii, majoritatea soldaților s-au aruncat în tranșeele din partea sigură.

– Sergent, spuse Antonio, Pedro lipsește.

– Îmi pare foarte rău, răspunse sergentul, probabil a căzut în timpul retragerii.

Antonio a apucat pușca și s-a ridicat în picioare.

– Ce faci, soldat? Lasă-te jos imediat! a ordonat sergentul.

– Mă duc după el, a spus Antonio.

– Rămâi pe loc! a ordonat iar sergentul. Chiar și dacă l-ai găsi, nu are rost să îți asumi acest risc. Din nefericire, Pedro a fost atins de gloanțele inamice.

– Nu vă cer permisiunea, a spus Antonio și a început să fugă spre zona pe care tocmai o abandonaseră.

– Soldat! a strigat în zadar sergentul. Soldat!

După jumătate de oră, când toți îl considerau mort și pe el, Antonio s-a întors târându-se cu un glonț în picior și cu o plăcuță de identificare pe care o strângea în mâna dreaptă. O luase de pe trupul fără viață al lui Pedro.

Sergentul a sărit din tranșee pentru a-l ajuta pe Antonio să ajungă acolo. În timp ce îl împingea în șanțul noroios, le striga infirmierilor să îi pună un garou ca să oprească hemoragia.

– Ți-am zis că nu merita efortul, a spus arătând spre plăcuța de metal.

– Ba a meritat, a spus Antonio.

– Nu înțeleg… De ce a meritat efortul? Oricum el era mort, și acum te am și pe tine rănit grav. Puteam pierde doi oameni în loc de unul.

– Știți ceva, sergent? a spus Antonio, cu un zâmbet incredibil pe buzele zdrelite și pline de sânge uscat… când l-am găsit, trăia încă… m-am apropiat și i-am luat mâinile. A deschis ochii și m-a privit… aproape a zâmbit… sigur că a meritat… Înainte de a muri în brațele mele, mi-a zis: „Știam că ai să vii“.

[1] Atenție: din experiența mea, decizia de a minți sau a-i ascunde copilului cauza morții este de obicei foarte grea, pe lângă faptul că, în cel mai bun caz, este inutilă.

Din punctul meu de vedere, ca terapeut specializat în terapia Gestalt, câteva perne pot fi de mare ajutor…

Plecare și trecere

Cel care moare nu poate lua cu el în călătoria sa nimic din ceea ce a obținut și are; dar își va lua, în mod sigur, tot ce a dat.

Părintele Mamerto Menapace

După ce ai parcurs prima dată calea lacrimilor, îți dai întotdeauna seama că modul cel mai bun de a înfrunta și a depăși pierderile din viața noastră este să ne ocupăm permanent de sănătatea noastră și de fericirea pe care o putem crea în jurul nostru.

Numai în felul acesta putem lua fiecare pierdere așa cum este, drept încă o parte a vieții și a învățării.

Acesta este scopul de a vorbi despre aceste lucruri, de multe ori îngrijorătoare, iar pentru unii, chiar dureroase; abordarea unui nou comportament și a unei acceptări mai profunde a doliilor, începând prin a încuraja și a susține orice manifestare a propriei dureri sau a durerii altuia, dezvăluindu-le deschis și fără teamă de a fi respins, izolat sau alungat din acest motiv.

Este necesar să înțelegem și să acceptăm că, în ultimă instanță, orice relație cu universul și, cu atât mai mult, cu lumea noastră socială este efemeră. Iată numai câteva exemple evidente:

Orice cuplu se sfârșește, într-un mod sau altul.

Orice succes are un sfârșit.

Orice țintă se poate dovedi de neatins.

Orice moment prezent va trece.

Orice viață se sfârșește.

Am încercat să clarific, urmând învățăturile multora, dar mai ales conceptele lui Judith Viorst, că doliul este o trăire normală și pertinentă și că pierderile sunt indispensabile pentru creșterea noastră personală.

Doliul nu este prin urmare un cuvânt cu conotații negative, nici exprimarea slăbiciunii cuiva în fața morții, nu este o trăire care trebuie evitată cu orice preț și nici ceva ce trebuie ascuns de privirea prietenilor sau a dușmanilor.

La un grup de self-help pentru părinții care au pierdut copii am dat peste un afiș mare, atârnat la vedere, la intrarea în locul de întâlnire. Scria așa:

Fiţi bine-veniţi toţi trei,

Tu, râsul tău și lacrimile tale.

Toți învățăm, mai devreme sau mai târziu, mai ales pe propria piele, că pentru a te reface în urma unui doliu e nevoie de timp, la fel ca în cazul unei răni, la fel ca după o răceală, la fel ca atunci când trebuie să pui la loc un castel din cărți de joc distrus de o briză…

Numai trăind un doliu înveți experiența de a trăi un doliu și poate această experiență nu e suficientă pentru a garanta rezolvarea ușoară a următorului, dar în mod sigur am învățat unul dintre următoarele patru lucruri:

1.Că… singura cale de a termina cu lacrimile este cea care trece prin ele.

2.Că… nimeni nu poate parcurge calea în locul tău.

3.Că… ideea durerii insuportabile este cea care îngreunează parcursul, și nu faptul că durerea este insuportabilă.

4.Că… doliile sănătoase se parcurg cu greu în singurătate.

Parcurgerea căii dureroase și necesare a lacrimilor ne va face mai hotărâți, mai maturi și mai evoluați, dincolo de cât de greu ne-a fost să o parcurgem.

La finalul fiecărui parcurs, vom întâlni întotdeauna premiul găsirii unei noi semnificații pentru ceea ce am pierdut și transformarea durerii noastre în fecunditate.

Permite-mi să-ți ofer o ultimă poveste.

Cu siguranță, una dintre poveștile cele mai triste și mai frumoase pe care mi le amintesc.

Povestea lui Guedalia, tăietorul de lemne.

Într-un sătuc evreiesc din Polonia, locuitorii se pregăteau pentru cea mai sfântă dintre sărbători:

Iom Kipur. Ziua iertării.

Când a apărut prima stea, ca în fiecare an, satul aproape că dispărea între munți, pentru că nimeni nu făcea altceva decât să stea în templu să se roage și să postească pentru a se asigura astfel că bunul Dumnezeu îl va trece pe fiecare și întregul sat în cartea sa, pentru un an întreg.

Timp de o zi, nici un evreu practicant nu mânca, nu bea, nu lucra, nici nu se distra. Se dedica numai rugăciunii.

Începuse să se întunece, când ultimul dintre credincioșii din sat a ajuns la templu gâfâind și strigând:

– Rabinule… rabinule.

– Ce se întâmplă? a întrebat Baal Shem Tov.

– Avem o problemă foarte gravă. Trebuie să o rezolvăm. Dumnezeu ne va pedepsi. Întregul sat va fi aruncat în aer de furia sa…

– Liniștește-te… ce se întâmplă?

– Veneam grăbit prin sat și, ca să ajung la timp, am luat-o pe poteca muntelui și am trecut pe lângă cabana lui Guedalia… Și l-am văzut pe uriaș în fața unei mese pline de mâncare și băutură, pregătit să înfulece un munte de alimente, care i-ar lua 24 de ore ca să le înghită. M-am gândit că nu și-a dat seama ce zi și ce oră e, așa că m-am apropiat ca să-l salut și să-l avertizez. Dar nici nu m-a văzut bine și, înainte de a mă lăsa să spun ceva, mi-a strigat:

„Știu foarte bine că a început Iom Kipur, dar eu mănânc atunci când vreau și cât vreau. Pleacă de aici!“

– Și i-am văzut strălucind furia în ochi și m-am gândit că trebuie să-ți povestesc și ție. Tu ești rabinul satului și tu trebuie să ne salvezi de furia

lui Dumnezeu pentru această ofensă.

– Ce vrei să fac? Începe Kipurul, am să vorbesc cu el luni…

– Ai înnebunit, cum luni? Nu-ți dai seama? Până luni, Dumnezeu poate distruge toată regiunea.

– Nu, nu, nu, spuseră toți ceilalți. Trebuie să mergi acum, ca să ne salvezi pe toți de acest sălbatic care vrea să ne omoare. Între timp, îl rugăm pe Dumnezeu să aibă răbdare până când vorbești tu cu el și să nu ne distrugă satul din cauza păcatelor lui Guedalia.

Baal Shem Tov apucă toiagul cu care mergea și se îndreptă către pădurea unde se afla cabana tăietorului de lemne.

Din depărtare se vedea masa mare din lemn, plină cu fripturi, fructe și legume, luminată cu lămpi cu ulei. Când a ajuns, se lăsase noaptea, și Ziua Iertării începuse. Într-adevăr, Guedalia mânca de parcă nu ar mai fi pus nimic în gură în viața sa. Era impresionant. Tăietorul de lemne era într-adevăr un uriaș, înalt cât un pin, lat și puternic cât un copac ombu și puternic precum un stejar. Și iată-l cum mânca și bea aproape fără să se oprească să respire.

– Ce se întâmplă, Guedalia? De ce mănânci azi, când e Ziua Iertării? Poți mânca în toate celelalte zile, dar azi puteai să ni te alături în postul pe care îl ținem.

– Nu, spuse Guedalia.

– De ce nu, Guedalia? Te-am supărat cu ceva?

– Nu am timp de palavre, Rav. Trebuie să mănânc tot ce vezi aici, și mâine trebuie să mă întorc la muncă…

– De ce spui că trebuie să mănânci tot ce-i aici? De ce trebuie să mănânci atât de mult?

Guedalia continua să înfulece cu disperare, fără să răspundă.

Baal Shem Tov s-a așezat pe jos în liniște și a început să se roage.

Așa a trecut toată noaptea și toată ziua următoare. Nici unul dintre ei nu a dormit. Unul se ruga, și celălalt mânca.

În cele din urmă, prima stea a apărut din nou la orizont, și Baal Shem Tov s-a ridicat și s-a apropiat de Guedalia.

Masa era goală, cu excepția câtorva firimituri de pâine care scăpaseră de lăcomia singurului mesean.

Rabinul l-a privit fără să spună nimic, și Guedalia i-a vorbit:

– Într-o zi, când aveam zece ani, tatăl meu m-a dus în pădure. Voia să mă învețe să folosesc securea. Plecaserăm cu cei doi asini încărcați cu provizii, niște pături și cu securile pe umăr. Totul s-a întâmplat atât de repede… patru cazaci au apărut din desiș, l-au înhățat pe tata și au început să caute în desagii de pe asini băutură și mâncare. După ce au luat tot ce au vrut, au început să își bată joc de tata. Îl îmbrânceau și îl insultau, trăgându-l de barbă și dându-i șuturi în fund. La un moment dat, unul dintre ei i-a spus: „Dă-ne banii pe care îi ai la tine".

Tata, săracul, niciodată nu avea mai mult de câteva monede în buzunar, așa că le-a scos și le-a dat. „Asta e tot, nenorocitule? Asta e tot ce ai?", i-au spus. „Nu meriți să mai trăiești."

Și atunci, trei l-au legat de un copac, în timp ce al patrulea mă ținea atârnat în aer cu o mână și îmi spunea: „Privește și învață, pui de jidan, învață"…

L-au stropit pe tata cu ulei și i-au dat foc…

Tata era mic și slab și a ars într-o clipită, aproape fără flacără.

Cazacii au plecat.

Iar în acea zi am jurat că, tot restul vieții, o să mănânc atât de mult, o să fiu atât de mare și o să adun atâta grăsime tocmai ca să fiu sigur că, dacă

vreodată mi se va întâmpla ceva asemănător, voi arde atât de intens și voi face atât de mult fum negru, încât coloana de fum gros se va vedea din orice colț al lumii, ca să știe toți că în acel loc arde un om.

Baal Shem Tov s-a apropiat de Guedalia, l-a sărutat pe frunte și s-a întors în sat.

Se povestește că, de atunci, rabinul obișnuia să spună:

– Dacă vreodată acest sat va scăpa de vreuna dintre pedepsele lui Dumnezeu, pe care toți știm că le merităm, dacă vom scăpa, vă spun… va fi datorită lui Guedalia.

BIBLIOGRAFIE

Ariès, Philippe, L'Homme devant la mort

Beauvoir, Simone de, La Force des choses

Beauvoir, Simone de, La Vieillesse

Burnell, D., Clinical Management of Bereavement

Corr, Charles A. și McNeil, Joan N., Adolescence and Death

Cosby, Bill, Time Flies

DeSpelder, Lynne Ann și Strickland, Albert Lee, The Last Dance: Death and Dying

Doka, Ed., Children Mourning, Mourning Children

Doka, Ed., Illness: A Guide for Patients, Their Families and Caregivers

Dopaso, Hugo, El buen morir

Fitzgerald, H., The Grieving Child: A Parent's Guide

Freud, Sigmund, Zeitgemäßes über Krieg und Tod

Freud, Sigmund, Sigmund Freud and Lou Andreas-Salomé. Letters

Glaser, B. și Strauss, A., Time for Dying

Glick, Weiss, Parkes, The First Year of Bereavement

Grollman, E., Talking About Death: A Dialogue Between Parent and Child

Kastenbaum, R., Death, Society and Human Experience

Kripper, Daniel: La muerte, el duelo y la esperanza

Krishnamurti, J., On Living and Dying

Kübler-Ross, E., On Death and Dying

Kübler-Ross, E., The Wheel of Life: A Memoir of Living and Dying

Kübler-Ross, E., Questions and Answers on Death and Dying

Lake, Tony, Living with Grief

Lacan, Jacques, L'Éthique de la psychanalyse

Liberman, Diana și Alper, Silvia, El duelo de la viudez.
www.duelum.com.ar

Mannoni, Maud, Le nommé et l'innommable: le dernier mot de la vie

Minois, Georges, Histoire de la vieillesse de l'Antiquité à la Renaissance

Nabe, C.M. și Corr, D.M., Death and Dying, Life and Living

Osho, La muerte, la mayor ficción

Osho, Tao: The Three Treasures

Parkes, Colin Murray și Weiss, Robert E., Recovery from Bereavement

Rando, T.A., Treatment of Complicated Mourning

Schaefer, D. și Lyons, C., How Do We Tell the Children?: Understand and Cope with Grief Schnake, Adriana, El lenguaje del cuerpo

Slaikeu, Karl A. și Lawhead, Steve, The Phoenix Factor: Surviving and Growing Through Per-sonal Crisis

Shuchter, Z., Treatment of Spousal Bereavement: Multidimensional Approach

Silverman, Pr., Widow-to-widow

Sofocle, Oedip la Colonos

Tiffault, B.W., A Quilt for Elizabeth

Viorst, J., The Necessary Losses

Viorst, J., Imperfect Control: Our Lifelong Struggles With Power and Surrender

Walker, A., To Hell with Dying

Waslawick, P., Someone Dies

Wass, H. și Corr, C.A., Childhood and Death

Wolfelt, A., Helping Children Cope with Grief

Worden, W., Children and Grief: When a Parent Dies

Worden, W., Grief Counseling and Grief Therapy